

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида «Буратино»
Аксубаевского муниципального района Республики Татарстан

Расмотрена и принята
педагогическим советом
Протокол №1 от «28» августа 2024г.

Утверждена и введена
в действие приказом
№135 от «28» августа 2024г.
Заведующий МБДОУ «Детский сад
общеразвивающего вида «Буратино»
Г.Х.Гильмутдинова



**Рабочая программа
по образовательной области «Физическое развитие»
для детей 2 – 7 лет
на 2024 – 2025 учебный год**

Инструктор по физической культуре:

Ханова А.Ф.

2023 год

2024 год

Структура рабочей программы:

1. Целевой раздел

- 1.1. Пояснительная записка;
- 1.2. Цель и Задача реализация программы
- 1.3. Принципы и подходы к формированию программы
- 1.4. Характеристика особенностей развития детей дошкольного возраста
- 1.5. Планируемые результаты реализации программы:
- 1.6. Педагогическая диагностика достижения планируемых образовательных результатов.

2. Содержательный раздел

- 2.1. Задачи и содержание образования по образовательной области «Физическое развитие»: от 1 года до 7 лет
- 2.2. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации программы
- 2.3. Особенности образовательной деятельности и культурных практик
- 2.4. Способы и направления поддержки детской инициативы
- 2.5. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников
- 2.6. Коррекция нарушения физического развития воспитанников
- 2.7. Календарно-тематическое планирование
- 2.8. Модель организации совместной деятельности педагога с воспитанниками
- 2.9. Организация развивающей предметно-пространственной среды

3. Организационный раздел

- 3.1. Психолого-педагогические условия реализации программы
- 3.2. Особенности организации развивающей предметно – пространственной среды
- 3.3. Материально – технические обеспечение программы, обеспечение методическими материалами и средствами
- 3.4. Примерный режим и распорядок дня в дошкольных группах
- 3.5. Перечень методических пособии
- 3.6. Приложение

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе Конституции РФ и законодательства РФ, с учетом Конвенции ООН о правах ребенка, в соответствии с требованиями и содержанием ФГОС ДО и ФОП ДО.

Рабочая программа направлена на реализацию ключевых функций дошкольного уровня образования:

1) обучение и воспитание ребенка дошкольного возраста как гражданина РФ, формирование основ его гражданской и культурной идентичности на соответствующем его возрасту содержании доступными средствами;

2) создание единого ядра содержания дошкольного образования, ориентированного на приобщения к традиционным духовно-нравственным и социокультурным ценностям русского народа, воспитание подрастающего поколения как знающего и уважающего историю и культуру своей семьи, большой и малой Родины;

3) создание единого федерального образовательного пространства воспитания и обучения детей от рождения до поступления в общеобразовательную организацию, обеспечивающего ребенку и его родителям (законным представителям) равные, качественные условия дошкольного образования, вне зависимости от места проживания.

Рабочая программа построена на основе:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 24 сентября 2022 г. № 371-ФЗ — О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и статью 1 Федерального закона «Об обязательных требованиях в Российской Федерации»;
- Приказа Минобрнауки России от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ п. 6 ст. 28; Закон «Об образовании в Российской Федерации» ст. 48 «Обязанности и ответственность педагогических работников»;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384), с изменениями, внесенными приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 21 января 2019 г. № 31 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 13 февраля 2019 г., регистрационный № 53776) в федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования, Конвенцией о правах ребенка ООН;

- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 № 1028 "Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования" (Зарегистрирован 28.12.2022 № 71847);
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 № 1022 "Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы дошкольного образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья" (Зарегистрирован 27.01.2023 № 72149) СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Рабочая программа соотнесена с образовательной программой Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад общеразвивающего вида «Улыбка», построенная на основе ФОП ДО и ФГОС ДО;
- Положение о Рабочей программе инструктора по физической культуре Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад общеразвивающего вида «Улыбка».

1.2.Цели и задачи программы

Цель программы – Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни; сохранение, укрепление, и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомляемости. Разностороннее развитие ребёнка в период дошкольного детства с учётом возрастных и индивидуальных особенностей на основе духовно-нравственных ценностей российского народа, исторических и национально-культурных традиций.

Цель программы достигается через решение следующих **задач**:

- 1.Обеспечение единых для Российской Федерации содержания ДО и планируемых результатов освоения образовательной программы ДО;
- 2.Приобщение детей (в соответствии с возрастными особенностями) к базовым ценностям российского народа - жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие, справедливость, коллективизм, взаимопомощь и взаимоуважение, историческая память и преемственность поколений, единство народов России;
- 3.Создание условий для формирования ценностного отношения к окружающему миру, становления опыта действий и поступков на основе осмысления ценностей;
- 4.Построение (структурирование) содержания образовательной деятельности на основе учёта возрастных и индивидуальных особенностей развития;
- 5.Создание условий для равного доступа к образованию для всех детей дошкольного возраста с учётом разнообразия образовательных потребностей и индивидуальных возможностей;
- 6.Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;

7. Обеспечение развития физических, личностных, нравственных качеств и основ патриотизма, интеллектуальных и художественно-творческих способностей ребёнка, его инициативности, самостоятельности и ответственности;

8. Обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах воспитания, обучения и развития, охраны и укрепления здоровья детей, обеспечения их безопасности;

9. Достижение детьми на этапе завершения ДО уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования.

1.3. Принципы и подходы формирования программы

Программа построена на следующих **принципах** ДОО, установленных ФГОС ДО:

1) Полноценное проживание ребёнком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возрастов), обогащение (амплификация) детского развития;

2) Построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребёнка, при котором сам ребёнок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;

3) Содействие и сотрудничество детей и родителей (законных представителей), совершеннолетних членов семьи, принимающих участие в воспитании детей младенческого, раннего и дошкольного возрастов, а также педагогических работников³ (далее вместе - взрослые);

4) Признание ребёнка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;

5) Поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;

6) Сотрудничество ДОО с семьей;

7) Приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;

8) Формирование познавательных интересов и познавательных действий ребёнка в различных видах деятельности;

9) Возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);

10) Учёт этнокультурной ситуации развития детей.

1.4. Характеристика особенностей развития детей дошкольного возраста

Дошкольный возраст является важнейшим в развитии человека, так как он заполнен существенными физиологическими, психологическими и социальными изменениями. Это период жизни, который рассматривается в педагогике и психологии как самоценное явление со своими законами, субъективно переживается в большинстве случаев как счастливая, беззаботная, полная приключений и открытий жизнь. Дошкольное детство играет решающую роль в становлении личности, определяя ход ее развития на последующих этапах жизненного пути человека. Характеристика возрастных особенностей развития детей дошкольного возраста необходима для правильной организации осуществления образовательного процесса как в условиях семьи, так и в условиях дошкольного образовательного учреждения (группы).

Возрастные особенности детей 2-3 лет

На третьем году жизни дети становятся самостоятельнее. Продолжает развиваться предметная деятельность, ситуативно-деловое общение ребенка и взрослого; совершенствуются восприятие, речь, начальные формы произвольного поведения, игры, наглядно-действенное мышление. Развитие предметной деятельности связано с усвоением культурных способов действия с различными предметами. Развиваются действия соотносящие и орудийные. Умение выполнять орудийные действия развивает произвольность, преобразуя натуральные формы активности в культурные на основе предлагаемой взрослыми модели, которая выступает в качестве не только объекта подражания, но и образца, регулирующего собственную активность ребенка. Интенсивно развивается активная речь детей. К 3 годам они осваивают основные грамматические структуры, пытаются строить простые предложения, в разговоре со взрослым используют практически все части речи.

Активный словарь достигает примерно 1000-1500 слов. К концу третьего года жизни речь становится средством общения ребенка со сверстниками. В этом возрасте у детей формируются новые виды деятельности: игра, рисование, конструирование. Игра носит процессуальный характер, главное в ней — действия. Они совершаются с игровыми предметами, приближенными к реальности. В середине третьего года жизни появляются действия с предметами-заместителями. К третьему году жизни совершенствуются зрительные и слуховые ориентировки, что позволяет детям безошибочно выполнять ряд заданий: осуществлять выбор из двух-трех предметов по форме, величине и цвету; различать мелодии; петь. Совершенствуется слуховое восприятие, прежде всего фонематический слух. К 3 годам дети воспринимают все звуки родного языка, но произносят их с большими искажениями.

Основной формой мышления становится наглядно-действенная: возникающие в жизни ребенка проблемные ситуации разрешаются путем реального действия с предметами. Для детей этого возраста характерна неосознанность мотивов, импульсивность и зависимость чувств и желаний от ситуации. Дети легко заражаются эмоциональным состоянием сверстников. Однако в этот период начинает складываться и произвольность поведения. Она обусловлена развитием орудийных действий и речи. У детей появляются чувства гордости и стыда, начинают формироваться элементы самосознания, связанные с идентификацией с именем и полом. Завершается ранний возраст кризисом 3 лет. Ребенок осознает себя как отдельного человека, отличного от взрослого. У него формируется образ Я. Кризис часто сопровождается рядом отрицательных проявлений: негативизмом, упрямством, нарушением общения со взрослым и др. Кризис может продолжаться от нескольких месяцев до двух лет

Возрастные особенности детей 3 - 4 лет

В три года или чуть раньше любимым выражением ребенка становится «я сам». Ребенок хочет стать «как взрослый», но, понятно, быть им не может. Отделение себя от взрослого - характерная черта кризиса трех лет.

Эмоциональное развитие ребенка этого возраста характеризуется проявлениями таких чувств и эмоций как любовь к близким, привязанность к воспитателю, доброжелательное отношение к окружающим, сверстникам. Ребенок способен к эмоциональной отзывчивости - сопереживать, утешать сверстника, помогать ему, он может стыдиться своих плохих поступков, хотя, надо отметить, эти чувства неустойчивы. Взаимоотношения, которые ребенок четвертого года жизни устанавливает со взрослыми и другими детьми, отличаются нестабильностью и зависят от ситуации. Большим эмоциональным благополучием характеризуются девочки.

3-4-летние дети усваивают некоторые нормы и правила поведения, связанные с определенными разрешениями и запретами («можно», «нужно», «нельзя»), могут увидеть несоответствие поведения другого ребенка нормам

и правилам поведения. Однако при этом дети выделяют не нарушение самой нормы, а нарушение требований взрослого («Вы сказали, что нельзя драться, а он дерется»). Характерно, что дети этого возраста не пытаются указать самому ребенку, что он поступает не по правилам, а обращаются с жалобой к взрослому. Нарушивший же правило ребенок, если ему специально не указать на это, не испытывает никакого смущения. Как правило, дети переживают только последствия своих неосторожных действий (разбил посуду, порвал одежду), и эти переживания связаны в большей степени с ожиданием последующих за таким нарушением санкций взрослого.

Возрастные особенности детей 4 - 5 лет

4–5-летними детьми социальные нормы и правила поведения все еще не осознаются, однако у них уже начинают складываться обобщенные представления о том, «как надо (не надо) себя вести». Поэтому дети обращаются к сверстнику, когда он не придерживается норм и правил со словами «так не поступают», «так нельзя» и т. п. Как правило, к 5 годам дети без напоминания взрослого здороваются и прощаются, говорят «спасибо» и «пожалуйста», не перебивают взрослого, вежливо обращаются к нему.

Кроме того, они могут по собственной инициативе убирать игрушки, выполнять простые трудовые обязанности, доводить дело до конца. Тем не менее, следование таким правилам часто бывает неустойчивым – дети легко отвлекаются на то, что им более интересно, а бывает, что ребенок «хорошо себя ведет» только в отношении наиболее значимых для него людей. В этом возрасте у детей появляются представления о том, как «положено» вести себя девочкам, и как – мальчикам. Дети хорошо выделяют несоответствие нормам и правилам не только поведение другого, но и своего собственного и эмоционально его переживают, что повышает их возможности регулировать поведение. Таким образом, поведение 4–5-летнего ребенка не столь импульсивно и непосредственно, как в 3–4 года, хотя в некоторых ситуациях ребенку все еще требуется напоминание взрослого или сверстников о необходимости придерживаться тех или иных норм и правил

Возрастные особенности детей 5 - 6 лет

Ребенок 5-6 лет стремится познать себя и другого человека как представителя общества (ближайшего социума), постепенно начинает осознавать связи и зависимости в социальном поведении и взаимоотношениях людей. В 5-6 лет дошкольники совершают положительный нравственный выбор (преимущественно в воображаемом плане).

Несмотря на то, что, как и в 4-5 лет, дети в большинстве случаев используют в речи слова-оценки «хороший» - «плохой», «добрый» - «злой», значительно чаще начинают употреблять и более точный словарь для обозначения моральных понятий – «вежливый», «честный», «заботливый» и др.

Возрастные особенности детей 6 - 7 лет

В целом ребенок 6-7 лет осознает себя как личность, как самостоятельный субъект деятельности и поведения.

Дети способны давать определения некоторым моральным понятиям («добрый человек – это такой, который, всем помогает и хорошо относится, защищает слабых») и достаточно тонко их различать, например, очень хорошо различают положительную окрашенность слова «экономный» и отрицательную - слова «жадный». Они могут совершать позитивный нравственный выбор не только в воображаемом плане, но и в реальных ситуациях (например, могут самостоятельно, без внешнего принуждения, отказаться от чего-то приятного в пользу близкого человека). Социально-нравственные чувства и эмоции достаточно устойчивы.

1.5 Планируемые результаты реализации программы

В соответствии с ФГОС ДО специфика дошкольного возраста и системные особенности ДО делают неправомерными требования от ребёнка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений. Поэтому планируемые результаты освоения Федеральной программы представляют собой возрастные характеристики возможных достижений ребёнка дошкольного возраста на разных возрастных этапах и к завершению ДО.

В соответствии с периодизацией психического развития ребёнка согласно культурно-исторической психологии, дошкольное детство подразделяется на три возраста: младенческий (первое и второе полугодия жизни), ранний (от одного года до трех лет) и дошкольный возраст (от трех до семи лет).

1. Планируемые образовательные результаты по физическому развитию в раннем возрасте;

К трем годам:

- у ребёнка развита крупная моторика, он активно использует освоенные ранее движения, начинает осваивать бег, прыжки, повторяет за взрослым простые имитационные упражнения, понимает указания взрослого, выполняет движения по зрительному и звуковому ориентирам; с желанием играет в подвижные игры;
- ребёнок демонстрирует элементарные культурно-гигиенические навыки, владеет простейшими навыками самообслуживания (одевание, раздевание, самостоятельно ест и тому подобное);

2. Планируемые образовательные результаты по физическому развитию в дошкольном возрасте;

К четырем годам:

- ребёнок демонстрирует положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, проявляет избирательный интерес к отдельным двигательным действиям (бросание и ловля мяча, ходьба, бег, прыжки) и подвижным играм;
- ребёнок проявляет элементы самостоятельности в двигательной деятельности, с интересом включается в подвижные игры, стремится к выполнению правил и основных ролей в игре, выполняет простейшие правила построения и перестроения, выполняет ритмические упражнения под музыку;
- ребёнок демонстрирует координацию движений при выполнении упражнений, сохраняет равновесие при ходьбе, беге, прыжках, способен реагировать на сигналы, переключаться с одного движения на другое, выполнять движения в общем для всех темпе;
- ребёнок владеет культурно-гигиеническими навыками: умывание, одевание и тому подобное, соблюдает требования гигиены, имеет первичные представления о факторах, положительно влияющих на здоровье;

К пяти годам:

- ребёнок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, настойчивость для достижения результата, испытывает потребность в двигательной активности;
- ребёнок демонстрирует координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость, развитие крупной и мелкой моторики, активно и с интересом выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения и элементы спортивных упражнений, с желанием играет в

подвижные игры, ориентируется в пространстве, переносит освоенные движения в самостоятельную деятельность;

- ребёнок стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания;

- ребёнок стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации;

К шести годам:

- ребёнок демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности, проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам, показывает избирательность и инициативу при выполнении упражнений, имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха;

- ребёнок проявляет осознанность во время занятий физической культурой, демонстрирует выносливость, быстроту, силу, гибкость, ловкость, координацию, выполняет упражнения в заданном ритме и темпе, способен проявить творчество при составлении несложных комбинаций из знакомых упражнений;

- ребёнок проявляет доступный возрасту самоконтроль, способен привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру;

- ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в процессе ознакомления с видами спорта и достижениями российских спортсменов;

- ребёнок владеет основными способами укрепления здоровья (закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены, безопасное поведение и другие); мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих;

- ребёнок владеет представлениями о безопасном поведении, соблюдает правила безопасного поведения в разных видах деятельности, демонстрирует умения правильно и безопасно пользоваться под присмотром взрослого бытовыми предметами и приборами, безопасного общения с незнакомыми животными, владеет основными правилами безопасного поведения на улице;

- ребёнок принимает активное участие в праздничных программах и их подготовке; взаимодействует со всеми участниками культурно - досуговых мероприятий;

2. Планируемые образовательные результаты по физическому развитию на этапе завершения освоения программы;

К концу дошкольного возраста:

- у ребёнка сформированы основные психофизические и нравственно-волевые качества;

- ребёнок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движения и управлять ими;

- ребёнок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;

- ребёнок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристских пеших прогулках, осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности;
- ребёнок проявляет элементы творчества в двигательной деятельности;
- ребёнок проявляет нравственно-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять анализ своей двигательной деятельности;
- ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в ходе занятий физической культурой и ознакомлением с достижениями российского спорта;
- ребёнок имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности; о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его;
- ребёнок владеет навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку другим людям;

1.6. Педагогическая диагностика достижения планируемых образовательных результатов по физическому развитию

Оценивание качества образовательной деятельности по Программе осуществляется в форме педагогической диагностики.

1. Педагогическая диагностика достижений планируемых результатов направлена на изучение деятельностных умений ребёнка, его интересов, предпочтений, склонностей, личностных особенностей, способов взаимодействия со взрослыми и сверстниками. Она позволяет выявлять особенности и динамику развития ребёнка, составлять на основе полученных данных индивидуальные образовательные маршруты освоения образовательной программы, своевременно вносить изменения в планирование, содержание и организацию образовательной деятельности.
2. Педагогическая диагностика индивидуального развития детей проводится педагогом в произвольной форме на основе наблюдения, свободных бесед с детьми, анализа продуктов детской деятельности (рисунков, работ по лепке, аппликации, построек, поделок и тому подобное), специальных диагностических ситуаций.
3. Педагогическая диагностика завершается анализом полученных данных, на основе которых педагог выстраивает взаимодействие с детьми, организует РППС, мотивирующую активную творческую деятельность обучающихся, составляет индивидуальные образовательные маршруты освоения образовательной Программы, осознанно и целенаправленно проектирует образовательный процесс.
4. Педагогическая диагностика в ДОУ проводится два раза в год (в начале и конце учебного года). Методика организации мониторинга подобрана специалистом инструкторам по физической культуре в соответствии с реализуемой Программой. Контрольные упражнения предлагаются в игровой и соревновательной форме. Результаты заносятся в диагностическую карту.

Методика обследования качественных показателей освоения основных видов движений.

(по рекомендациям Н.В.Полтавцевой, Н.А.Гордовой; М.А.Руновой)

Ходьба

Определение степени владения правильной ходьбой проводится во время НОД по физическому развитию. Поочередно выделяется от 4-5 детей и оценивается выполнение или нижеследующих элементов:

- Туловище прямое, голова прямая, плечи расправлены
- Движения ног (отсутствие шарканья; наличие переката; пятки сближены, носки разведены)
- Движения рук (энергичное размахивание вперед – назад)
- Согласованность движений рук и ног
- Легкость шага
- Умение сохранять направление

Бег

Дети распределяются на небольшие подгруппы и оценивается выполнение нижеследующих элементов:

- Туловище вперед, голова прямо
- Движения ног (энергичное отталкивание, хороший полет, наличие переката)
- Движения рук (энергичные, согнуты в локтях)
- Согласованность движений рук и ног
- Легкость бега
- Умение сохранять направление

Лазанье по гимнастической стенке

Обследование проводится в физкультурном зале с использованием гимнастической стенки и мягкого покрытия (гимнастического мата) для обеспечения страховки. В младшем возрасте оценивается техника выполнения приставного шага, в средней группе – переменного шага, в старшем возрасте – одноименный и разноименный шаг. Оцениваются следующие элементы:

- Прямое положение тела и головы
- Правильность хвата рейки руками
- Правильность постановки ног на рейке
- Очередность переставления рук и ног, в зависимости от способа лазанья
- Ритмичность движений и высота
- Сохранение перечисленных элементов техники при спуске

Владение мячом

Ребенку предлагается выполнить несколько раз подряд следующие упражнения с мячом: броски мяча вверх и ловля его; броски об пол и ловля; ведение мяча на месте (со средней группы) и в движении (со старшей группы). Оценивается техника выполнения движений по следующим элементам:

- Исходное положение
- Слежение глазами за мячом
- Высота броска мяча вверх или сила толчка мяча вниз
- Ловля мяча кистями рук
- Сохранение равновесия
- Работа рук при ведении мяча
- Соблюдение направления при движении

Прыжки через скакалку

Ребенку предлагается выполнить несколько прыжков через короткую скакалку. Оцениваются качественные показатели:

- Исходное положение (ноги вместе, руки внизу, в руках скакалка)
- Прямое положение туловища и головы
- Движения ног (одновременное перепрыгивание двумя ногами)
- Движения рук (вращательные движения кистями рук)
- Согласованность движений рук и ног
- Легкость прыжков

Результат заносится в таблицу.

2.Содержательный раздел

2.1. Задачи и содержание образования по образовательной области «Физическое развитие»:

От 1 года до 2 лет

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

- создавать условия для последовательного становления первых основных движений (бросание, катание, ползание, лазанье, ходьба) в совместной деятельности педагога с ребёнком;
- создавать условия для развития равновесия и ориентировки в пространстве;
- поддерживать желание выполнять физические упражнения в паре с педагогом;
- привлекать к участию в играх-забавах, игровых упражнениях, подвижных играх, побуждать к самостоятельным действиям;
- укреплять здоровье ребёнка средствами физического воспитания, способствовать усвоению культурно-гигиенических навыков для приобщения к здоровому образу жизни.

Содержание образовательной деятельности.

Педагог активизирует двигательную деятельность детей, создает условия для обучения основным движениям (бросание, катание, ползание, лазанье, ходьба), развития координации при выполнении упражнений; побуждает к самостоятельному выполнению движений; обеспечивает страховку для сохранения равновесия; поощряет и поддерживает, создает эмоционально-положительный настрой, способствует формированию первых культурно-гигиенических навыков.

В процессе физического воспитания педагог обеспечивает условия для развития основных движений и выполнения общеразвивающих упражнений.

1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения).

Основные движения:

бросание и катание: бросание мяча (диаметр 6-8 см) вниз, вдаль; катание мяча (диаметр 20-25 см) вперед из исходного положения сидя и стоя;

ползание, лазанье: ползание по прямой на расстояние до 2 метров; подлезание под веревку, натянутую на высоте - 50 см; пролезание в обруч (диаметр 50 см), перелезание через бревно (диаметр 15-20 см); лазанье по лесенке-стремянке вверх и вниз (высота 1-1,5 метра);

ходьба: ходьба за педагогом стайкой в прямом направлении;

упражнения в равновесии: ходьба по дорожке (шириной 25-20-15 см), по ребристой доске; вверх и вниз по наклонной доске, приподнятой на 10-15-20 см (ширина доски 25-30 см, длина 1,5-2 м) с поддержкой; подъем на ступеньки и спуск с них, держась за опору; перешагивание через веревку, положенную на пол, палку или кубик высотой 5-15-18 см со страховкой.

Общеразвивающие упражнения: упражнения из исходного положения стоя, сидя, лежа с использованием предметов (погремушки, кубики, платочки и другое) и без них;

в комплекс включаются упражнения: поднимание рук вперед и опускание, повороты корпуса вправо и влево из положения сидя, наклоны вперед (положить кубик и поднять его, перегибаясь через веревку, натянутую на высоте 40-45 см), сгибание и разгибание ног, приседание с поддержкой педагога или у опоры.

2) **Подвижные игры и игровые упражнения**: педагог организует и проводит игры-забавы, игровые упражнения, подвижные игры, побуждая детей к активному участию и вызывая положительные эмоции.

Детям предлагаются разнообразные игровые упражнения для закрепления двигательных навыков.

3) **Формирование основ здорового образа жизни**: педагог помогает осваивать элементарные культурно-гигиенические действия при приеме пищи, уходе за собой (при помощи педагога мыть руки перед едой и по мере загрязнения, пользоваться салфеткой, есть ложкой, пользоваться личным полотенцем и так далее).

От 2 лет до 3 лет.

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

- обогащать двигательный опыт детей, помогая осваивать упражнения основной гимнастики: основные движения (бросание, катание, ловля, ползание, лазание, ходьба, бег, прыжки), общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения;
- развивать психофизические качества, равновесие и ориентировку в пространстве;
- поддерживать у детей желание играть в подвижные игры вместе с педагогом в небольших подгруппах;
- формировать интерес и положительное отношение к выполнению физических упражнений, совместным двигательным действиям;
- укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, формировать культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, приобщая к здоровому образу жизни.

Содержание образовательной деятельности.

Педагог формирует умение выполнять основные движения, общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения в различных формах физкультурно-оздоровительной работы (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры, индивидуальная работа по развитию движений и другое), развивает психофизические качества, координацию, равновесие и ориентировку в пространстве. Педагог побуждает детей совместно играть в подвижные игры, действовать согласованно, реагировать на сигнал. Оптимизирует двигательную деятельность, предупреждая утомление, осуществляет помощь и страховку, поощряет стремление ребёнка соблюдать правила личной гигиены и проявлять культурно-гигиенические навыки.

1) **Основная гимнастика** (основные движения, общеразвивающие упражнения).

Основные движения:

бросание, катание, ловля: скатывание мяча по наклонной доске; прокатывание мяча педагогу и друг другу двумя руками стоя и сидя (расстояние 50-100 см), под дугу, в воротца; остановка катящегося мяча; передача мячей друг другу стоя; бросание мяча от груди двумя руками, снизу, из-за головы;

бросание предмета в горизонтальную цель и вдаль с расстояния 100-125 см двумя и одной рукой; перебрасывание мяча через сетку, натянутую на уровне роста ребёнка с расстояния 1-1,5 м; ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния до 1 м;

ползание и лазанье: ползание на животе, на четвереньках до погремушки (флажка) 3-4 м (взяв её, встать, выпрямиться), по доске, лежащей на полу, по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20-30 см; по гимнастической скамейке; проползание под дугой (30-40 см); влезание на лесенку-стремянку и спуск с нее произвольным способом;

ходьба: ходьба стайкой за педагогом с перешагиванием через линии, палки, кубы; на носках; с переходом на бег; на месте, приставным шагом вперед, в сторону, назад; с предметами в руке (флажок, платочек, ленточка и другие); враспынную и в заданном направлении; между предметами; по кругу по одному и парами, взявшись за руки;

бег: бег стайкой за педагогом, в заданном направлении и в разных направлениях; между линиями (расстояние между линиями 40-30 см); за катящимся мячом; с переходом на ходьбу и обратно; непрерывный в течение 20-30-40 секунд; медленный бег на расстояние 40-80 м;

прыжки: прыжки на двух ногах на месте (10-15 раз); с продвижением вперед, через 1-2 параллельные линии (расстояние 10-20 см); в длину с места как можно дальше, через 2 параллельные линии (20-30 см); вверх, касаясь предмета, находящегося выше поднятых рук ребёнка на 10-15 см;

упражнения в равновесии: ходьба по дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м); по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20 см; по гимнастической скамейке; перешагивание линий и предметов (высота 10-15 см); ходьба по извилистой дорожке (2-3 м), между линиями; подъем без помощи рук на скамейку, удерживая равновесие с положением рук в стороны; кружение на месте.

В процессе обучения основным движениям педагог побуждает детей действовать сообща, двигаться не наталкиваясь друг на друга, придерживаться определенного направления движения, предлагает разнообразные упражнения.

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления плечевого пояса: поднимание рук вперед, вверх, разведение в стороны, отведение назад, за спину, сгибание и разгибание, выполнение хлопков руками перед собой, над головой; махи руками вверх-вниз, вперед-назад;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: повороты вправо-влево, с передачей предмета сидящему рядом ребёнку, наклоны вперед из исходного положения стоя и сидя; одновременное сгибание и разгибание ног из исходного положения сидя и лежа, поочередное поднимание рук и ног из исходного положения лежа на спине;

упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и гибкости позвоночника: сгибание и разгибание ног, держась за опору, приседание, потягивание с подниманием на носки и другое;

музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, включаются в содержание подвижных игр и игровых упражнений; педагог показывает детям и выполняет вместе с ними: хлопки в ладоши под музыку, хлопки с одновременным притопыванием, приседание "пружинка", приставные шаги вперед-назад, кружение на носочках, имитационные упражнения.

Педагог предлагает образец для подражания и выполняет вместе с детьми упражнения с предметами: погремушками, платочками, малыми обручами, кубиками, флажками и другое, в том числе, сидя на стуле или на скамейке.

2) **Подвижные игры:** педагог развивает и поддерживает у детей желание играть в подвижные игры с простым содержанием, с текстом, с включением музыкально-ритмических упражнений. Создает условия для развития выразительности движений в имитационных упражнениях и сюжетных играх, помогает самостоятельно передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики, помахать крылышками, как птичка, походить как лошадка, поклевать зернышки, как цыплята, и тому подобное).

3) **Формирование основ здорового образа жизни:** педагог формирует у детей полезные привычки и элементарные культурно-гигиенические навыки при приеме пищи, уходе за собой (самостоятельно и правильно мыть руки перед едой, после прогулки и посещения туалета, чистить зубы, пользоваться предметами личной гигиены); поощряет умения замечать нарушения правил гигиены, оценивать свой внешний вид, приводить в порядок одежду; способствует формированию положительного отношения к закаливающим и гигиеническим процедурам, выполнению физических упражнений.

От 3 лет до 4 лет.

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

- обогащать двигательный опыт детей, используя упражнения основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), спортивные упражнения, подвижные игры, помогая согласовывать свои действия с действиями других детей, соблюдать правила в игре;
- развивать психофизические качества, ориентировку в пространстве, координацию, равновесие, способность быстро реагировать на сигнал;
- формировать интерес и положительное отношение к занятиям физической культурой и активному отдыху, воспитывать самостоятельность;
- укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, создавать условия для формирования правильной осанки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности;
- закреплять культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, формируя полезные привычки, приобщая к здоровому образу жизни.

Содержание образовательной деятельности.

Педагог формирует умение организованно выполнять строевые упражнения, находить свое место при совместных построениях, передвижениях. Выполнять общеразвивающие, музыкально-ритмические упражнения по показу; создает условия для активной двигательной деятельности и положительного эмоционального состояния детей. Педагог воспитывает умение слушать и следить за показом, выполнять предложенные задания сообща, действуя в общем для всех темпе. Организует подвижные игры, помогая детям выполнять движения с эмоциональным отражением замысла, соблюдать правила в подвижной игре.

Педагог продумывает и организует активный отдых, приобщает детей к здоровому образу жизни, к овладению элементарными нормами и правилами поведения в двигательной деятельности, формирует умения и навыки личной гигиены, воспитывает полезные для здоровья привычки.

1) **Основная гимнастика** (основные движения, общеразвивающие и строевые упражнения).

Основные движения:

бросание, катание, ловля, метание: прокатывание двумя руками большого мяча вокруг предмета, подталкивая его сверху или сзади; скатывание мяча по наклонной доске; катание мяча друг другу, сидя парами ноги врозь, стоя на коленях; прокатывание мяча в воротца, под дугу, стоя парами; ходьба вдоль скамейки, прокатывая по ней мяч двумя и одной рукой; произвольное прокатывание обруча, ловля обруча, катящегося от педагога; бросание мешочка в горизонтальную цель (корзину) двумя и одной рукой; подбрасывание мяча вверх и ловля его; бросание мяча о землю и ловля его; бросание и ловля мяча в парах; бросание, одной рукой мяча в обруч, расположенный на уровне глаз ребёнка, с расстояния 1,5 м; метание вдаль; перебрасывание мяча через сетку;

ползание, лазанье: ползание на четвереньках на расстояние 4-5-6 м до кегли (взять её, встать, выпрямиться, поднять двумя руками над головой); по гимнастической скамейке, за катящимся мячом; проползание на четвереньках под 3-4 дугами (высота 50 см, расстояние 1 м); ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни по доске; влезание на лесенку-стремянку или гимнастическую стенку произвольным способом (не пропуская реек) и спуск с нее; подлезание под дугу, не касаясь руками пола;

ходьба: ходьба в заданном направлении, небольшими группами, друг за другом по ориентирам (по прямой, по кругу, обходя предметы, в рассыпную, "змейкой", с поворотом и сменой направления); на носках; высоко поднимая колени, перешагивая предметы, с остановкой по сигналу; парами друг за другом, в разных направлениях; с выполнением заданий (присесть, встать, идти дальше); по наклонной доске; в чередовании с бегом;

бег: бег группами и по одному за направляющим, в рассыпную, со сменой темпа; по кругу, обегая предметы, между двух или вдоль одной линии; со сменой направления, с остановками, мелким шагом, на носках; в чередовании с ходьбой; убежание от ловящего, ловля убегающего; бег в течение 50-60 сек; быстрый бег 10-15 м; медленный бег 120- 150 м;

прыжки: прыжки на двух и на одной ноге; на месте, продвигаясь вперед на 2-3 м; через линию, (вперед и, развернувшись, в обратную сторону); в длину с места (не менее 40 см); через 2 линии (расстояние 25-30 см), из обруча в обруч (плоский) по прямой; через 4-6 параллельных линий (расстояние 15-20 см); спрыгивание (высота 10-15 см), перепрыгивание через веревку (высота 2-5 см);

упражнения в равновесии: ходьба по прямой и извилистой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), обычным и приставным шагом; по гимнастической скамье, по ребристой доске, наклонной доске; перешагивая рейки лестницы, лежащей на полу; по шнуру, плоскому обучу, лежащему на полу, приставным шагом; с выполнением заданий (присесть, встать и продолжить движение); на носках, с остановкой.

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса: поднимание и опускание прямых рук вперед, отведение их в стороны, вверх, на пояс, за спину (одновременно,

поочередно); переключивание предмета из одной руки в другую; хлопкн над головой и перед собой; махи руками; упражнения для кистей рук;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: потягивание, приседание, обхватив руками колени; наклоны вперед и в стороны; сгибание и разгибание ног из положения сидя; поднимание и опускание ног из положения лежа; повороты со спины на живот и обратно;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: поднимание и опускание ног, согнутых в коленях; приседание с предметами, поднимание на носки; выставление ноги вперед, в сторону, назад;

музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальных занятиях, педагог включает в содержание физкультурных занятий, различные формы активного отдыха и подвижные игры: ритмичная ходьба и бег под музыку по прямой и по кругу, держась за руки, на носках, топающим шагом, вперед, приставным шагом; поочередное выставление ноги вперед, на пятку, притопывание, приседания "пружинки", кружение; имитационные движения - разнообразные упражнения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (веселый котенок, хитрая лиса, шустрый зайчик и так далее).

Строевые упражнения:

педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг по ориентирам; перестроение в колонну по два, в рассыпную, смыкание и размыкание обычным шагом, повороты направо и налево переступанием.

Педагог выполняет вместе с детьми упражнения из разных исходных положений (стоя, ноги слегка расставлены, ноги врозь, сидя, лежа на спине, животе, с заданным положением рук), с предметами (кубики двух цветов, флажки, кегли и другое).

2) **Подвижные игры:** педагог поддерживает активность детей в процессе двигательной деятельности, организуя сюжетные и несюжетные подвижные игры. Воспитывает умение действовать сообща, соблюдать правила, начинать и заканчивать действия по указанию и в соответствии с сюжетом игры, двигаться определенным способом и в заданном направлении, придавать своим движениям выразительность (кошка просыпается, потягивается, мяукает).

3) **Спортивные упражнения:** педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

4) **Формирование основ здорового образа жизни:** педагог поддерживает стремление ребёнка самостоятельно ухаживать за собой, соблюдать порядок и чистоту, ухаживать за своими вещами и игрушками; формирует первичные представления о роли чистоты, аккуратности для сохранения здоровья, напоминает о необходимости соблюдения правил безопасности в двигательной деятельности (бегать, не наталкиваясь друг на друга, не толкать товарища, не нарушать правила).

5) **Активный отдых.**

Физкультурные досуги: досуг проводится 1-2 раза в месяц во второй половине дня на свежем воздухе, продолжительностью 20-25 минут. Содержание составляют подвижные игры и игровые упражнения, игры-забавы, аттракционы, хороводы, игры с пением, музыкально-ритмические упражнения.

Дни здоровья: в этот день проводятся подвижные игры на свежем воздухе, физкультурный досуг, спортивные упражнения, возможен выход за пределы участка ДОО (прогулка-экскурсия). День здоровья проводится один раз в квартал.

От 4 лет до 5 лет.

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

- обогащать двигательный опыт детей, способствуя техничному выполнению упражнений основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), создавать условия для освоения спортивных упражнений, подвижных игр;
- формировать психофизические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), развивать координацию, меткость, ориентировку в пространстве;
- воспитывать волевые качества, самостоятельность, стремление соблюдать правила в подвижных играх, проявлять самостоятельность при выполнении физических упражнений;
- продолжать формировать интерес и положительное отношение к физической культуре и активному отдыху, формировать первичные представления об отдельных видах спорта;
- укреплять здоровье ребёнка, опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать иммунитет средствами физического воспитания;
- формировать представления о факторах, влияющих на здоровье, воспитывать полезные привычки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности.

Содержание образовательной деятельности.

Педагог формирует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества при выполнении упражнений основной гимнастики, а также при проведении подвижных и спортивных игр. Помогает точно принимать исходное положение, поддерживает стремление соблюдать технику выполнения упражнений, правила в подвижной игре, показывает возможность использования разученного движения в самостоятельной двигательной деятельности, помогает укреплять дружеские взаимоотношения со сверстниками, слышать и выполнять указания, ориентироваться на словесную инструкцию; поощряет проявление целеустремленности и упорства в достижении цели, стремление к творчеству.

Педагог способствует овладению элементарными нормами и правилами здорового образа жизни, формирует представление о правилах поведения в двигательной деятельности, закрепляет полезные привычки, способствующие укреплению и сохранению здоровья.

1) **Основная гимнастика** (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).

Основные движения:

бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча между линиями, шнурами, палками (длина 2-3 м), положенными (на расстоянии 15-20 см одна от другой) и огибая кубики или кегли, расставленные по одной линии на расстоянии 70-80 см; прокатывание обруча педагогу, удержание обруча, катящегося от педагога; прокатывание обруча друг другу в парах; подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об пол; бросание и ловля мяча в паре; перебрасывание мяча друг другу в кругу; бросание мяча двумя руками из-за головы стоя; скатывание мяча по наклонной доске, попадая в предмет; отбивание мяча правой и левой рукой о землю не менее 5 раз подряд; подбрасывание и ловля мяча не менее 3-4 раз подряд; бросание мяча двумя руками из-за головы сидя; бросание вдаль; попадание в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 2-2,5 м;

ползание, лазанье: ползание на четвереньках "змейкой" между расставленными кеглями, по наклонной доске, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; проползание в обручи, под дуги; влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее, не пропуская реек; переход по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево на уровне 1-2 рейки, ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони; подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола прямо и боком;

ходьба: ходьба обычная, в колонне по одному, придерживаясь указанного направления, с изменением темпа; на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, приставным шагом вперед и по шнуру; перешагивая предметы; чередуя мелкий и широкий шаг, "змейкой", с остановкой по сигналу, в противоположную сторону; со сменой ведущего; в чередовании с бегом, прыжками; приставным шагом вперед, в сторону, назад на месте; с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной);

бег: бег в колонне по одному, на носках, высоко поднимая колени; обегая предметы; на месте; бег в рассыпную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне; в парах; по кругу, держась за руки; со сменой направляющего, меняя направление движения и темп; непрерывный бег 1-1,5 мин; пробегание 30-40 м в чередовании с ходьбой 2-3 раза; медленный бег 150-200 м; бег на скорость 20 м; челночный бег 2х5 м; перебегание подгруппами по 5-6 человек с одной стороны площадки на другую; бег в рассыпную с ловлей и увертыванием;

прыжки: прыжки на двух ногах на месте, с поворотом вправо и влево, вокруг себя, ноги вместе-ноги врозь, стараясь достать предмет, подвешенный над головой; подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед на 2-3 м; перепрыгивание через шнур, плоский кубик (высота 5 см), через 4-6 линий (расстояние между линиями 40-50 см); выполнение 20 подпрыгиваний с небольшими перерывами; прыжки в длину с места; спрыгивание со скамейки; прямой галоп; попытки выполнения прыжков с короткой скакалкой;

упражнения в равновесии: ходьба по доске, по скамье (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, с предметом в руках, ставя ногу с носка руки в стороны); ходьба по доске до конца и обратно с поворотом; ходьба по наклонной доске вверх и вниз; стойка на одной ноге,

вторая поднята коленом вперед, в сторону, руки в стороны или на поясе; пробегание по наклонной доске вверх и вниз; ходьба по доске и расхождение вдвоем на ней; кружение в одну, затем в другую сторону с платочками, руки на пояс, руки в стороны.

Педагог обучает разнообразным упражнениям, которые дети могут переносить в самостоятельную двигательную деятельность.

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: основные положения и движения рук (в стороны, вперед, вверх, назад, за спину, на пояс, перед грудью); перекладывание предмета из одной руки в другую; сгибание и разгибание рук, махи руками; сжатие и разжатие кистей рук, вращение кистями; выполнение упражнений пальчиковой гимнастики; повороты головы вправо и влево, наклоны головы;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: наклоны вперед, вправо, влево, повороты корпуса вправо и влево из исходных положений стоя и сидя; поочередное поднятие ног из положения лежа на спине, на животе, стоя на четвереньках;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног; отведение ноги вперед, в сторону, назад; выставление ноги на пятку (носок); приседания на всей стопе и на носках с разведением коленей в стороны; поднятие на носки и опускание на всю стопу; захватывание стопами и перекладывание предметов с места на место.

Повышаются требования к детям при выполнении общеразвивающих упражнений. Педагог предлагает выполнять общеразвивающие упражнения из разных исходных положений, в разном темпе (медленном, среднем, быстром) с предметами и без них. К предметам и пособиям, названным ранее, добавляются малые мячи, косички, палки, обручи и другое. Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Ритмическая гимнастика:

Рекомендуемые упражнения: ритмичная ходьба под музыку в разном темпе; на носках, топающим шагом, приставным шагом прямо и боком, прямым галопом, по кругу, держась за руки, с высоким подниманием колена на месте и в движении прямо и вокруг себя, подскоки по одному и в парах под музыку; выставление ноги на пятку, на носок, притопывание под ритм, повороты, поочередное "выбрасывание" ног, движение по кругу выполняя шаг с носка, ритмичные хлопки в ладоши под ритмичную музыку, комбинации из двух освоенных движений в сочетании с хлопками.

Строевые упражнения:

педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, по два, по росту, врассыпную; размыкание и смыкание на вытянутые руки, равнение по ориентирам и без; перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего; из одной колонны или шеренги в звенья на месте и в движении; повороты направо, налево, кругом на месте переступанием и в движении.

2) **Подвижные игры:** педагог продолжает закреплять основные движения и развивать психофизические качества в подвижных играх, поощряет желание выполнять роль водящего, развивает пространственную ориентировку, самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников; приучает к выполнению правил, поощряет

проявление целеустремленности, настойчивости, творческих способностей детей (придумывание и комбинирование движений в игре).

3) **Спортивные упражнения**: педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

4) **Формирование основ здорового образа жизни**: педагог уточняет представления детей о здоровье, факторах, положительно влияющих на него, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (соблюдать очередность при занятиях с оборудованием, не толкать товарища, бегать в колонне, не обгоняя друг друга и другое), способствует пониманию детьми необходимости занятий физической культурой, важности правильного питания, соблюдения гигиены, закаливания для сохранения и укрепления здоровья. Формирует первичные представления об отдельных видах спорта.

5) **Активный отдых**

Физкультурные праздники и досуги: педагог привлекает детей данной возрастной группы к участию в праздниках детей старшего дошкольного возраста в качестве зрителей. Праздники проводятся 2 раза в год, продолжительностью не более 1-1,5 часов.

Досуг организуется 1-2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 20-25 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры с элементами соревнования, аттракционы, музыкально- ритмические и танцевальные упражнения.

Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, включать подвижные игры народов России.

Дни здоровья проводятся 1 раз в три месяца. В этот день проводятся физкультурно-оздоровительные мероприятия, прогулки, игры на свежем воздухе.

От 5 лет до 6 лет

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

- обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения осознанно, технично, точно, активно выполнять упражнения основной гимнастики, осваивать спортивные упражнения, элементы спортивных игр, элементарные туристские навыки;

- развивать психофизические качества, координацию, мелкую моторику ориентировку в пространстве, равновесие, точность и меткость, воспитывать самоконтроль и самостоятельность, проявлять творчество при выполнении движений и в подвижных играх, соблюдать правила в подвижной игре, взаимодействовать в команде;
- воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх, формах активного отдыха;
- продолжать развивать интерес к физической культуре, формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;
- укреплять здоровье ребёнка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, повышать иммунитет средствами физического воспитания;
- расширять представления о здоровье и его ценности, факторах на него влияющих, оздоровительном воздействии физических упражнений, туризме как форме активного отдыха;
- воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий.

Содержание образовательной деятельности.

Педагог совершенствует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества, обогащает двигательный опыт детей разнообразными физическими упражнениями, поддерживает детскую инициативу. Закрепляет умение осуществлять самоконтроль и оценку качества выполнения упражнений другими детьми; создает условия для освоения элементов спортивных игр, использует игры-эстафеты; поощряет осознанное выполнение упражнений и соблюдение правил в подвижных играх; поддерживает предложенные детьми варианты их усложнения; поощряет проявление нравственно-волевых качеств, дружеских взаимоотношения со сверстниками.

Педагог уточняет, расширяет и закрепляет представления о здоровье и здоровом образ жизни, начинает формировать элементарные представления о разных формах активного отдыха, включая туризм, способствует формированию навыков безопасного поведения в двигательной деятельности. Организует для детей и родителей (законных представителей) туристские прогулки и экскурсии, физкультурные праздники и досуги с соответствующей тематикой.

1) **Основная гимнастика** (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).

Основные движения:

бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча по гимнастической скамейке, направляя его рукой (правой и левой); прокатывание обруча, бег за ним и ловля; прокатывание набивного мяча; передача мяча друг другу стоя и сидя, в разных построениях; перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами стоя и сидя, в разных построениях; отбивание мяча об пол на месте 10 раз; ведение мяча 5-6 м; метание в цель одной и двумя руками снизу и из-за головы; метание вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи и другие); перебрасывание мяча из одной руки в другую; подбрасывание и ловля мяча одной рукой 4-5 раз подряд; перебрасывание мяча через сетку, забрасывание его в баскетбольную корзину;

ползание, лазанье: ползание на четвереньках, разными способами (с опорой на ладони и колени, на ступни и ладони, предплечья и колени), ползание на четвереньках по прямой, толкая головой мяч (3-4 м), "змейкой" между кеглями; переползание через несколько предметов подряд, под дугами, в туннеле; ползание на животе; ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени; ползание на четвереньках по скамейке назад; проползание под скамейкой; лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом;

ходьба: ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, приставным шагом в сторону (направо и налево), в полуприседе, мелким и широким шагом, перекатом с пятки на носок, гимнастическим шагом, с закрытыми глазами 3-4 м; ходьба "змейкой" без ориентиров; в колонне по одному и по два вдоль границ зала, обозначая повороты;

бег: бег в колонне по одному, "змейкой", с перестроением на ходу в пары, звенья, со сменой ведущих; бег с пролезанием в обруч; с ловлей и увертыванием; высоко поднимая колени; между расставленными предметами; группами, догоняя убегающих, и убегая от ловящих; в заданном темпе, обегая предметы; мелким и широким шагом; непрерывный бег 1,5-2 мин; медленный бег 250-300 м; быстрый бег 10 м 2-3-4 раза; челночный бег 2x10 м, 3x10 м; пробегание на скорость 20 м; бег под вращающейся скакалкой;

прыжки: подпрыгивание на месте одна нога вперед-другая назад, ноги скрестно-ноги врозь; на одной ноге; подпрыгивание с хлопками перед собой, над головой, за спиной; подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед через начерченные линии, из кружка в кружок; перепрыгивание с места предметы высотой 30 см; спрыгивание с высоты в обозначенное место; подпрыгивание на месте 30-40 раз подряд 2 раза; подпрыгивание на одной ноге 10-15 раз; прыжки на двух ногах с продвижением вперед на 3-4 м; на одной ноге (правой и левой) 2-2,5 м; перепрыгивание боком невысокие препятствия (шнур, канат, кубик); впрыгивание на возвышение 20 см двумя ногами; прыжки в длину с места; в высоту с разбега; в длину с разбега;

прыжки со скакалкой: перешагивание и прыжки через неподвижную скакалку (высота 3-5 см); перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую с места, шагом и бегом; прыжки через скакалку на двух ногах, через вращающуюся скакалку;

упражнения в равновесии: ходьба по шнуру прямо и зигзагообразно, приставляя пятку одной ноги к носку другой; стойка на гимнастической скамье на одной ноге; поднимание на носки и опускание на всю стопу, стоя на скамье; пробегание по скамье; ходьба навстречу и расхождение вдвоем на лежащей на полу доске; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой); приседание после бега на носках, руки в стороны; кружение парами, держась за руки; "ласточка".

Педагог продолжает обучать разнообразным физическим упражнениям, которые дети самостоятельно и творчески используют в игровой и повседневной деятельности.

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднимание рук вперед, в стороны, вверх, через стороны вверх (одновременно, поочередно, последовательно); махи руками вперед-назад с хлопком впереди и сзади себя; перекладывание предмета из одной руки в другую впереди и сзади себя; поднимание рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуть тыльной стороной внутрь); сжимание и разжимание кистей;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: поднимание рук вверх и опускание вниз, стоя у стены, касаясь её затылком, лопатками и ягодицами или лежа на

спине; наклоны вперед, касаясь ладонями пола, наклоны вправо и влево; поднимание ног, сгибание и разгибание и скрещивание их из исходного положения лежа на спине;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: приседание, обхватывая колени руками; махи ногами; поочередное поднимание и опускание ног из положения лежа на спине, руки в упоре; захватывание предметов ступнями и пальцами ног и перекладывание их с места на место.

Педагог поддерживает стремление детей выполнять упражнения с разнообразными предметами (гимнастической палкой, обручем, мячом, скакалкой и другими). Подбирает упражнения из разнообразных исходных положений: сидя, лежа на спине, боку, животе, стоя на коленях, на четвереньках, с разным положением рук и ног (стоя ноги вместе, врозь; руки вниз, на пояс, перед грудью, за спиной). Педагог поддерживает инициативу, самостоятельность и поощряет комбинирование и придумывание детьми новых общеразвивающих упражнений.

Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Ритмическая гимнастика:

музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, некоторые из упражнений в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ходьба и бег в соответствии с общим характером музыки, в разном темпе, на высоких полупальцах, на носках, пружинящим, топающим шагом, "с каблука", вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг) с ускорением и замедлением темпа легкий ритмичный бег на носках, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение); подскоки на месте и с продвижением вперед, вокруг себя, в сочетании с хлопками и бегом, кружение по одному и в парах, комбинации из двух-трех освоенных движений.

Строевые упражнения:

педагог продолжает обучение детей строевым упражнениям: построение по росту, поддерживая равенство в колонне, шеренге; построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по три, в две шеренги на месте и при передвижении; размыкание в колонне на вытянутые вперед руки, в шеренге на вытянутые руки в стороны; повороты налево, направо, кругом переступанием и прыжком; ходьба "змейкой", расхождение из колонны по одному в разные стороны с последующим слиянием в пары.

2) Подвижные игры: педагог продолжает закреплять и совершенствовать основные движения детей в сюжетных и несюжетных подвижных играх, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах, оценивает качество движений и поощряет соблюдение правил, помогает быстро ориентироваться в пространстве, наращивать и удерживать скорость, проявлять находчивость, целеустремленность.

Педагог обучает взаимодействию детей в команде, поощряет оказание помощи и взаимовыручки, инициативы при организации игр с небольшой группой сверстников, младшими детьми; воспитывает и поддерживает проявление нравственно-волевых качеств, самостоятельности и сплоченности, чувства ответственности за успехи команды, стремление к победе, стремление к преодолению трудностей; развивает творческие способности, поддерживает инициативу детей в играх (выбор игр, придумывание новых вариантов, комбинирование движений). Способствует

формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности в подвижных играх.

3) **Спортивные игры**: педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей.

Городки: бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5-6 м) и полукона (2-3 м); знание 3-4 фигур.

Элементы баскетбола: перебрасывание мяча друг другу от груди; ведение мяча правой и левой рукой; забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди; игра по упрощенным правилам.

Бадминтон: отбивание волана ракеткой в заданном направлении; игра с педагогом.

Элементы футбола: отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; ведение мяча ногой между и вокруг предметов; отбивание мяча о стенку; передача мяча ногой друг другу (3-5 м); игра по упрощенным правилам.

4) **Спортивные упражнения**: педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от условий: наличия оборудования и климатических условий региона.

5) **Формирование основ здорового образа жизни**: педагог продолжает уточнять и расширять представления детей о факторах, положительно влияющих на здоровье (правильное питание, выбор полезных продуктов, занятия физкультурой, прогулки на свежем воздухе). Формировать представления о разных видах спорта (футбол, хоккей, баскетбол, бадминтон, плавание, фигурное катание, художественная и спортивная гимнастика, лыжный спорт и другие) и выдающихся достижениях российских спортсменов, роли физкультуры и спорта для укрепления здоровья. Уточняет и расширяет представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем и оборудованием) и учит их соблюдать в ходе туристских прогулок. Продолжает воспитывать заботливое отношение к здоровью своему и окружающих (соблюдать чистоту и правила гигиены, правильно питаться, выполнять профилактические упражнения для сохранения и укрепления здоровья).

б) Активный отдых.

Физкультурные праздники и досуги: педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников составляют ранее освоенные движения, в том числе, спортивные и гимнастические упражнения, подвижные и спортивные игры.

Досуг организуется 1-2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 30-40 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, творческие задания.

Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, олимпиаде и другим спортивным событиям, включать подвижные игры народов России.

Дни здоровья: педагог проводит 1 раз в квартал. В этот день проводятся оздоровительные мероприятия и туристские прогулки.

От 6 лет до 7 лет.

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

- обогащать двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики, развивать умения технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения, осваивать туристские навыки;
- развивать психофизические качества, точность, меткость, глазомер, мелкую моторику, ориентировку в пространстве; самоконтроль, самостоятельность, творчество;
- поощрять соблюдение правил в подвижной игре, проявление инициативы и самостоятельности при её организации, партнерское взаимодействие в команде;
- воспитывать патриотизм, нравственно-волевые качества и гражданскую идентичность в двигательной деятельности и различных формах активного отдыха;
- формировать осознанную потребность в двигательной деятельности, поддерживать интерес к физической культуре и спортивным достижениям России, расширять представления о разных видах спорта;
- сохранять и укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления, туризме, как

форме активного отдыха, физической культуре и спорте, спортивных событиях и достижениях, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок и экскурсий;

- воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей, оказывать помощь и поддержку другим людям.

Содержание образовательной деятельности.

Педагог создает условия для дальнейшего совершенствования основных движений, развития психофизических качеств и способностей, закрепления общеразвивающих, музыкально-ритмических упражнений и их комбинаций, спортивных упражнений, освоения элементов спортивных игр, игр-эстафет. Поощряет стремление выполнять упражнения технично, рационально, экономно, выразительно, в соответствии с разнообразным характером музыки, ритмом, темпом, амплитудой.

В процессе организации разных форм физкультурно-оздоровительной работы педагог обучает детей следовать инструкции, слышать и выполнять указания, соблюдать дисциплину, осуществлять самоконтроль и давать оценку качества выполнения упражнений.

Поддерживает стремление творчески использовать двигательный опыт в самостоятельной деятельности и на занятиях гимнастикой, самостоятельно организовывать и придумывать подвижные игры, общеразвивающие упражнения, комбинировать их элементы, импровизировать.

Педагог продолжает приобщать детей к здоровому образу жизни: расширяет и уточняет представления о факторах, влияющих на здоровье, способах его сохранения и укрепления, оздоровительных мероприятиях, поддерживает интерес к физической культуре, спорту и туризму, активному отдыху, воспитывает полезные привычки, осознанное, заботливое, бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

1) **Основная гимнастика** (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).

Основные движения:

бросание, катание, ловля, метание: бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз подряд, одной рукой не менее 10 раз; передача и перебрасывание мяча друг другу сидя по-турецки, лежа на животе и на спине, в ходьбе; прокатывание и перебрасывание друг другу набивных мячей; перебрасывание мяча друг другу снизу, от груди, сверху двумя руками; одной рукой от плеча; передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую; метание в цель из положения стоя на коленях и сидя; метание вдаль, метание в движущуюся цель; забрасывание мяча в баскетбольную корзину; катание мяча правой и левой ногой по прямой, в цель, между предметами, друг другу; ведение мяча, продвигаясь между предметами, по кругу; ведение мяча с выполнением заданий (поворотом, передачей другому).

ползание, лазанье: ползание на четвереньках по гимнастической скамейке вперед и назад; на животе и на спине, отталкиваясь руками и ногами; влезание на гимнастическую стенку до верха и спуск с нее чередующимся шагом одноименным и разноименным способом; перелезание с пролета на пролет по диагонали; пролезание в обруч разными способами; лазанье по веревочной лестнице; выполнение упражнений на канате (захват каната ступнями ног, выпрямление ног с

одновременным сгибанием рук, перехватывание каната руками); влезание по канату на доступную высоту;

ходьба: ходьба обычная, гимнастическим шагом, скрестным шагом, спиной вперед; выпадами, с закрытыми глазами, приставными шагами назад; в приседе, с различными движениями рук, в различных построениях;

бег: бег в колонне по одному, врассыпную, парами, тройками, четверками; с остановкой по сигналу, в сочетании с прыжками (с линии на линию, из кружка в кружок); высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук; с захлестыванием голени назад; выбрасывая прямые ноги вперед; бег 10 м с наименьшим числом шагов; медленный бег до 2-3 минут; быстрый бег 20 м 2-3 раза с перерывами; челночный бег 3x10 м; бег наперегонки; бег из разных исходных положений (лежа на животе, ногами по направлению к движению, сидя по-турецки, лежа на спине, головой к направлению бега); бег со скакалкой, бег по пересеченной местности;

прыжки: подпрыгивания на двух ногах 30 раз в чередовании с ходьбой, на месте и с поворотом кругом; смещая ноги вправо-влево-вперед-назад, с движениями рук; впрыгивание на предметы высотой 30 см с разбега 3 шага; подпрыгивания вверх из глубокого приседа; прыжки на одной ноге, другой толкая перед собой камешек; прыжки в длину и в высоту с места и с разбега на соревнование;

прыжки с короткой скакалкой: прыжки на двух ногах с промежуточными прыжками и без них; прыжки с ноги на ногу; бег со скакалкой; прыжки через обруч, вращая его как скакалку; прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой, прыжки через вращающуюся скакалку с места; вбегание под вращающуюся скакалку - прыжок - выбегание; пробегание под вращающейся скакалкой парами.

упражнения в равновесии: подпрыгивание на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой катя перед собой набивной мяч; стойка на носках; стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием посередине палки, пролезанием в обруч, приседанием и поворотом кругом; ходьба по гимнастической скамейке, приседая на одной ноге, другую пронося прямой вперед сбоку скамейки; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки прямо и боком; ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг высоко поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; прыжки на одной ноге вперед, удерживая на колени другой ноги мешочек с песком; ходьба по шнуру, опираясь на стопы и ладони; кружение с закрытыми глазами, остановкой и сохранением заданной позы; после бега, прыжков, кружения остановка и выполнение "ласточки".

Педагог способствует совершенствованию двигательных навыков детей, создает условия для поддержания инициативы и развития творчества, выполнения упражнений в различных условиях и комбинациях, использования двигательного опыта в игровой деятельности и повседневной жизни.

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднимание и опускание рук (одновременное, поочередное и последовательное) вперед, в сторону, вверх, сгибание и разгибание рук; сжимание пальцев в кулак и разжимание; махи и рывки руками; круговые движения вперед и назад; упражнения пальчиковой гимнастики;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: повороты корпуса вправо и влево из разных исходных положений, наклоны вперед, вправо, влево из положения стоя и сидя; поочередное поднятие и опускание ног лежа на спине;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног, махи ногами из положения стоя, держась за опору, лежа на боку, сидя, стоя на четвереньках; выпады вперед и в сторону; приседания у стены (затылок, лопатки, ягодицы и пятки касаются стены); подошвенное и тыльное сгибание и разгибание стоп; захватывание предметов ступнями и пальцами ног, перекладывание их с места на место.

Педагог проводит с детьми разнообразные упражнения с акцентом на качестве выполнения движений, в том числе, в парах, с предметами и без них, из разных исходных положений, в разном темпе, с разным мышечным напряжением и амплитудой, с музыкальным сопровождением. Предлагает упражнения с разноименными движениями рук и ног, на ориентировку в пространстве, с усложнением исходных положений и техники выполнения (вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кистях рук, перед собой и сбоку и другое). Педагог поддерживает и поощряет инициативу, самостоятельность и творчество детей (придумать новое упражнение или комбинацию из знакомых движений). Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Ритмическая гимнастика:

музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Могут быть использованы следующие упражнения, разученные на музыкальных занятиях: танцевальный шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, с хлопками, поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке, на носок, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, назад а сторону, кружение, подскоки, приседание с выставлением ноги вперед, в сторону на носок и на пятку, комбинации из двух-трех движений в сочетании с хлопками, с притопом, движениями рук, в сторону в такт и ритм музыки.

Строевые упражнения:

педагог совершенствует навыки детей в построении, перестроении, передвижении строем: быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному и по два, в круг, в шеренгу; равнение в колонне, шеренге; перестроение из одной колонны в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2-3); расчет на первый - второй и перестроение из одной шеренги в две; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом; повороты во время ходьбы на углах площадки.

2) **Подвижные игры:** педагог продолжает знакомить детей подвижным играм, поощряет использование детьми в самостоятельной деятельности разнообразных по содержанию подвижных игр (в том числе, игр с элементами соревнования, игр-эстафет), способствующих развитию психофизических и личностных качеств, координации движений, умению ориентироваться в пространстве.

Педагог поддерживает стремление детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей; побуждает

проявлять смелость, находчивость, волевые качества, честность, целеустремленность. Поощряет творчество детей, желание детей придумывать варианты игр, комбинировать движения, импровизировать. Продолжает воспитывать сплоченность, взаимопомощь, чувство ответственности за успехи и достижения команды, стремление вносить свой вклад в победу команды, преодолевать трудности. Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности.

3) **Спортивные игры**: педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей.

Городки: бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение; знание 4-5 фигур, выбивание городков с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

Элементы баскетбола: передача мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча); перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, стоя напротив друг друга и в движении; ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и тому подобное) и с разных сторон; забрасывание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча; ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

Элементы футбола: передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте; ведение мяча "змейкой" между расставленными предметами, попадание в предметы, забивание мяча в ворота, игра по упрощенным правилам.

4) **Спортивные упражнения**: педагог продолжает обучать детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

5) **Формирование основ здорового образа жизни:** педагог расширяет, уточняет и закрепляет представления о факторах, положительно влияющих на здоровье, роли физической культуры и спорта в укреплении здоровья; разных видах спорта (санный спорт, борьба, теннис, синхронное плавание и другие), спортивных событиях и достижениях отечественных спортсменов. Дает доступные по возрасту представления о профилактике и охране здоровья, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, играх-эстафетах, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивными инвентарем, оборудованием), во время туристских прогулок и экскурсий. Приучает детей следить за своей осанкой, формирует представление о том, как оказывать элементарную первую помощь, оценивать свое самочувствие; воспитывает чувство сострадания к людям с особенностями здоровья, поддерживает стремление детей заботиться о своем здоровье и самочувствии других людей.

б) **Активный отдых.**

Физкультурные праздники и досуги: педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников предусматривают сезонные спортивные упражнения, элементы соревнования, с включением игр-эстафет, спортивных игр, на базе ранее освоенных физических упражнений.

Досуг организуется 1-2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 40-45 минут. Содержание досуга включает: подвижные игры, в том числе, игры народов России, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, импровизацию, танцевальные упражнения, творческие задания.

Досуги и праздники направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, должны иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, ярким спортивным событиям и достижениям выдающихся спортсменов.

Дни здоровья: проводятся 1 раз в квартал. В этот день педагог организует оздоровительные мероприятия, в том числе физкультурные досуги, и туристские прогулки.

Связь с другими образовательными областями

<p>«Социально-коммуникативное развитие»</p>	<p>Развивать игровой опыт совместной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, побуждать к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх. Развивать умение четко и лаконично давать ответ на поставленный вопрос и выражение своих эмоций, проблемных моментах и пожеланий. Развивать коммуникативные способности при общении со сверстниками и взрослыми: умение понятно объяснить правила игры, помочь товарищу в затруднительной ситуации при выполнении задания, разрешить конфликт через общение.</p>
<p>«Художественно-эстетическое развитие»</p>	<p>Развитие музыкально - ритмической деятельности на основе физических качеств и основных движений детей.</p>
<p>«Речевое развитие»</p>	<p>Обогащать активный словарь на занятиях по физической культуре (команды, построения, виды движений и упражнений); развивать звуковую и интонационную культуру речи в подвижных и малоподвижных играх.</p>

<p>«Познавательное развитие»</p>	<p>Обогащать знания о двигательных режимах, видах спорта. Развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.</p>
---	---

2.2. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации программы

Согласно ФГОС ДО педагог может использовать различные формы реализации Федеральной программы в соответствии с видом детской деятельности и возрастными особенностями детей:

1) в раннем возрасте (1 год - 3 года):

двигательная деятельность (основные движения, общеразвивающие упражнения, простые подвижные игры);

2) в дошкольном возрасте (3 года - 8 лет):

двигательная деятельность (основные виды движений, общеразвивающие и спортивные упражнения, подвижные и элементы спортивных игр и другие).

Описание форм совместной деятельности с детьми по двигательной активности

Занятие по физической культуре - носит обучающий характер, осуществляет индивидуально-дифференцированный подход, для чего дети делятся на две подгруппы с низким и высоким уровнем двигательной активности. Назначение занятий по физической культуре состоит в том, чтобы:

- обеспечивать развитие и тренировку всех систем и функций организма ребёнка через специально организованные оптимальные для данного возраста физические нагрузки;
- удовлетворять естественную биологическую потребность в движении;
- формировать двигательные умения и навыки, физические качества;
- давать возможность каждому ребёнку демонстрировать свои двигательные умения сверстникам и поучиться у них;
- создавать условия для разностороннего развития детей, когда движения и двигательные действия в необычных ситуациях способствуют активизации их мышления, поиску адекватных форм поведения, встречи с красивым и увлекательным миром. Осуществляется образовательная деятельность по физическому развитию во всех возрастных группах три раза в неделю (два раза в физкультурном зале, а один раз на свежем воздухе). Длительность в зависимости от возраста детей.

Гигиеническая утренняя разминка - носит организационное назначение, является средством для поднятия эмоционального тонуса детей. Это специально предусмотренный режимный момент,

в котором сосредоточен целый комплекс воздействия на разностороннее развитие детей. Она обеспечивает полную раскованность в поведении, приподнятое эмоциональное состояние и настоящую радость движений. При подборе ОРУ нужно руководствоваться следующими требованиями:

- упражнения должны быть для всех групп мышц, разной интенсивности и темпа;
- выполняться из разных исходных положений, с различными пособиями и без них;
- с ритмично-музыкальным сопровождением;
- в различных построениях;
- быть обязательно интересными для детей.

Проводится во всех возрастных группах детского сада ежедневно, в зависимости от сезона в зале или на свежем воздухе, но в каждой из возрастных групп она имеет своеобразие по подбору двигательного материала и методике проведения.

Физкультминутка - применяется с целью предупреждения утомления на занятиях, связанных с длительным сидением в однообразной позе, требующих сосредоточения внимания и поддержания умственной работоспособности детей на хорошем уровне. Физкультминутка проводится воспитателем по мере необходимости во время занятий по развитию речи, обучению грамоте, формированию элементарных математических представлений, познанию и т.д. Длительность её составляет 3-5 минут. Основные требования к проведению физкультминуток:

- проводятся на 10-12 минуте занятия на начальном этапе утомления;
- подбираются хорошо знакомые детям, простые занимательные упражнения;
- отдаётся предпочтение упражнениям для утомлённых групп мышц;
- комплексы подбираются в зависимости от вида занятия и его содержания.

Физкультминутки можно проводить в форме ОРУ, подвижной игры, танцевальных движений, выполнение движений под стихотворный текст, в виде любого двигательного задания и действия.

Подвижные игры и физические упражнения на воздухе, как форма работы имеют различные варианты:

- проводятся по типу физкультурных занятий со всей группой одновременно или по подгруппам, в непринуждённой форме, а длительность их меньше, чем физкультурные занятия. Здесь широко учитываются интересы детей, разнообразие видов и форм проведения.
- комплекс из однотипных физических упражнений (тематического характера), например, только из основных движений или элементов одной-нескольких спортивных игр (баскетбол, футбол, хоккей) или спортивных упражнений (лыжи и т.д.).
- состоит из 2-3 подвижных игр разной интенсивности и на разные движения.
- комплексы подвижных игр и физических упражнений с определённой направленностью для индивидуально-дифференцированной работы с детьми (развитие ловкости, упражнения в основных видах движений).

-сюжетные игры с движениями.

-самостоятельная двигательная деятельность детей при опосредованном руководстве воспитателя.

Проводятся ежедневно на утренней и вечерней прогулках, с учетом уровня ДА детей, если есть занятия по физическому развитию или плаванию, то длительность их проведения сокращается.

Двигательная разминка или динамичная пауза проводится во время перерыва между занятиями, преимущественно статического характера. Она помогает активно отдохнуть после умственной нагрузки и способствует увеличению ДА детей. Длительность от 7 до 10 минут. Используются игровые упражнения типа «Кольцеброс», «Серсо», «Прокати шарик по дорожке», «Сбей кегли» или произвольные движения детей с использованием разнообразных физкультурных пособий (мячей, кеглей, обручей, скакалок и т.д.).

Спортивные упражнения – способствуют формированию разнообразных двигательных навыков и качеств. Планируются по-разному в зависимости от времени года: зимой – это катание на санках, скольжение по ледяным дорожкам, ходьба на лыжах; весной и летом – езда на велосипеде, катание на самокате. Организуется со второй младшей группы, в дни, когда нет занятий по физическому развитию.

Спортивные игры – игры с элементами спорта (баскетбол, футбол, хоккей). Обучение проводится как во время образовательной деятельности по физическому развитию в зале и на свежем воздухе, так и воспитателями во время прогулки. Организуются они с детьми старшего дошкольного возраста.

Оздоровительный бег на воздухе – является важнейшим средством воспитания общей выносливости у дошкольников. Организуется с детьми старшего дошкольного возраста в дни, когда нет ОД по физическому развитию, во время утренней прогулки. Вначале проводится разминка, которая включает упражнения для разных групп мышц, затем дети пробегают определенную дистанцию в зависимости от уровня ДА по беговой дорожке. Заканчивается оздоровительный бег постепенным замедлением темпа и переходом на обычную ходьбу с выполнением дыхательных упражнений и упражнений на расслабление.

Гимнастика после дневного сна и игровой самомассаж – организуется со второй младшей группы, ежедневно после дневного сна. Длительность в зависимости от возраста детей от 7 до 15 минут. Дети, лежа в постели на спине поверх одеяла, выполняют 5-6 упражнений общеразвивающего воздействия из разных и.п. Затем осуществляют самомассаж активных точек и стопы и выполняют ходьбу разными способами по массажным дорожкам. Также два раза в неделю осуществляются пробежки по массажным дорожкам в сочетании с воздушными ваннами от 5 до 7 минут. Начинают с ходьбы в быстром темпе и плавно переходят на бег в легком темпе по различным массажным поверхностям, далее переходят на спокойную ходьбу с дыхательными упражнениями. После пробежек проводятся закаливающие водные процедуры.

Пальчиковая гимнастика – организуется ежедневно после утренней гигиенической разминки и по мере необходимости во время занятий статического характера, способствует развитию мелкой моторики пальцев рук. Упражнения можно выполнять сидя или стоя.

Профилактическая дыхательная гимнастика – проводится ежедневно с младшей группы, длительностью от 3 до 5 минут после прогулки и во время занятий по физическому развитию.

Коррекционная лечебная гимнастика – проводится для профилактики простудных заболеваний с детьми часто болеющими и для коррекции нарушений в состоянии осанки и стопы. Организуется с детьми средних, старших и подготовительных к школе групп два раза в неделю, длительность в зависимости от возраста.

Самостоятельная двигательная деятельность – организуется с детьми ежедневно под руководством воспитателя во всех возрастных группах в помещении и на свежем воздухе. Активные действия детей должны чередоваться с более спокойными. Важно позаботиться о создании физкультурно – игровой среды, выделить в режиме дня время для самостоятельных игр детей. Педагогу необходимо учитывать индивидуальные особенности и возможности каждого ребенка.

Активный отдых - Досуги, Дни здоровья, Месяц «Здоровья и спорта», Спортивные праздники, Спартакиада – носят оздоровительный характер. Физкультурные досуги и праздники способствуют решению воспитательных и образовательных задач; формированию интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями. Содержание досуга и праздника составляют знакомые в основном детям подвижные игры, и физические упражнения, и обновлённый путём введения неожиданных для ребят условий, необычных пособий, способов организации. Досуги проводятся 1 раз в месяц со второй младшей группы. Длительность в зависимости от возраста от 15 до 30 минут. Праздники проводятся два раза в год, длительность не должна превышать 45-60 минут. Месяц спорта и здоровья организуется 1 раз в год в зимний период года. Планируются мероприятия во всех возрастных группах ДООУ в соответствии с возрастом, различной оздоровительной направленности. Спартакиада организуется вне детского сада 1 раз в год, где участвуют дети с высоким уровнем физической подготовленности, тренирующиеся по специальной программе.

Индивидуально - дифференцированная работа – носит коррекционный характер. Организуется данная работа с детьми, имеющими отклонения в физическом и двигательном развитии или недостаточный уровень подготовленности по основным видам движений.

Кружковая работа – вне групповой дополнительный вид образовательной деятельности. Кружки по интересам развивают двигательные способности и творчество детей. Организуется один раз в неделю с детьми старшего дошкольного возраста. Длительность – 25-30 минут.

Модель двигательного режима

№	Формы работы	Особенности организации
1	Гигиеническая разминка	ежедневно на открытом воздухе или зале (длительность 10 мин.)
2	Занятия по физической культуре в зале (группе) и на прогулке	2 р. в неделю (длительность в соответствии с возрастом) 1 р. в неделю
3	Физ. минутки	ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий
4	Подвижные игры на прогулке	ежедневно на утренней и вечерней прогулках, подобраны с учётом уровня ДА детей, если есть занятия по физическому развитию длительность сокращена
5	Физкультурные упражнения на прогулке	ежедневно, если есть занятия по физическому развитию длительность сокращается
6	Динамическая пауза	ежедневно, эмоциональная разгрузка под музыку
7	Дозированная ходьба	1 р.в неделю, когда нет занятий по физическому развитию
8	Хороводные игры	3 р.в неделю, когда нет занятий по музыкальному развитию
9	Спортивные упражнения на прогулке	2 р.в неделю, когда нет физ.занятий (ст. и подг. группы)
10	Профилактическая дыхательная гимнастика на прогулке	ежедневно, длительность 3-5 мин. (с I мл. группы)
11	Оздоровительный бег на прогулке	2 р.в неделю, когда нет занятий по физическому развитию (старшие и подг. группы)
12	Гимнастика после сна и игровой массаж	ежедневно, после дневного сна (со II мл. группы)
13	Пальчиковая гимнастика	ежедневно после утренней гимнастики, по мере необходимости на занятиях
14	Кружковая работа по ФИЗО	не более 2 раз в неделю (ст. и подг. группы)
15	Индивидуальная работа по ФИЗО	ежедневно
16	Самостоятельная двигательная деятельность	ежедневно под руководством воспитателя в помещении и на открытом воздухе
17	Пешие прогулки за пределы ДОУ	2 р. в год, длительность в зависимости от возраста (со ср. группы)
18	Активный отдых и работа с родителями: досуги праздники дни здоровья спартакиада	участие родителей в подготовке и проведении физкультурно-оздоровительных мероприятий 1 р. в месяц 2 р. в год 1 р. в год 1 р. в год, вне ДОУ

Организация занятий по физической культуре

В основу деления детей на подгруппы положен уровень двигательной активности детей, который тесно связан с особенностями проявлений их нервной системы. Знание особенностей двигательной активности детей и степени обусловленности её воспитанием и обучением необходимо для правильного построения процесса физического воспитания в детском саду.

Наиболее рационально распределять детей на две основные подгруппы с учетом трех критериев: уровень двигательной активности, состояния здоровья детей, их уровень физической подготовленности. В первую подгруппу входят практически здоровые дети, имеющие средний и высокий уровень ДА и достаточно хорошую физическую подготовленность (средний и высокий уровни)

Вторую подгруппу составляют дети второй и третьей группы здоровья (ЧБД, дети, имеющие некоторые морфо - функциональные нарушения), имеющие низкий уровень ДА и слабую физическую подготовленность (показатели ниже нормы).

Установление двух подгрупп дает возможность педагогу осуществлять индивидуально-дифференцированный подход и проводить занятия, различающиеся по содержанию, объему физической нагрузки, методам и приемам в зависимости от подгруппы.

Физкультурные занятия проводятся в физкультурном зале, на прогулке (на свежем воздухе). Готовят и проводят их инструкторы, имеющие высшую квалификационную категорию. Занятия интересны и разнообразны по видам: сюжетно-игровые, игровые, тематические занятия (обеспечивающие усвоение учебного материала), контрольно-проверочные, где проводится диагностика физической подготовленности, тренировочные (занятия с использованием тренажеров и полосы препятствий) проводятся со средней группы.

Игровые занятия позволяют оживить эту форму работы, придать эмоциональную окраску физическим движениям. Занятия с малышами всегда сюжетные, с обилием атрибутов и оборудования, что позволяет сформировать интерес к развитию движений.

Система занятий по физической культуре по методике М.А. Руновой.

В пособиях М.А. Руновой «Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 3-4 лет, 4-5 лет, 5-7 лет» представлена система занятий по физической культуре разного типа, раскрыты особенности их организации в помещении и на открытом воздухе. На каждом занятии, построенном с учетом принципов оптимизации, дифференциации и индивидуализации, решается комплекс оздоровительных, образовательных и воспитательных задач.

Занятие по физической культуре – носит обучающий характер, осуществляется индивидуально-дифференцированный подход к детям, для чего они делятся на две подгруппы с низким и высоким уровнем двигательной активности. Назначение занятий состоит в том, чтобы:

- обеспечить развитие и тренировку всех систем и функций организма ребенка через специально организованные оптимальные для данного возраста физические нагрузки;
- удовлетворять естественную биологическую потребность в движении;
- формировать двигательные умения и навыки, физические качества;
- давать возможность каждому ребенку демонстрировать свои двигательные умения сверстникам и поучиться у них;
- создавать условия для разностороннего развития детей.

Занятия по физической культуре состоит из трех частей: вводной, основной, заключительной.

В водной части – дети двух подгрупп выполняют одинаковые двигательные задания на подготовку организма к выполнению более сложных заданий в основной части.

Основная часть – начинается с выполнения упражнений общеразвивающего воздействия для разных групп мышц. После комплекса ОРУ следует обучение основным видам движений. Вот здесь дети делятся на две подгруппы, с одной работает инструктор, а с другой - воспитатель. Дифференцированное обучение детей основным видам движений заключается в том, что в ходе образовательной деятельности предлагаются разные двигательные задания, направленные на регулирование их ДА. Заканчивается основная часть общей подвижной игрой.

Заключительная часть – способствует снятию напряжения и общей возбужденности организма, приведению частоты сердечных сокращений ребенка в норму, посредством специальных дыхательных, релаксационных упражнений, малоподвижных игр, которые выполняют все дети.

Использование индивидуально-дифференцированного подхода по физическому развитию позволяет обеспечить максимальное развитие каждого ребенка, нормализовать его ДА и самостоятельность.

Типы и структурное содержание занятий по физической культуре

1. **Игровые** (строятся на основе подвижных игр и игровых упражнений разной направленности и степени интенсивности) (младший возраст)
2. **Сюжетно – игровые** (строятся на целостной сюжетно - игровой ситуации, где действия объединены единым игровым сюжетом; любые физические упражнения, знакомые детям и органично сочетаемые с сюжетом занятия) (все возраста)
3. **Игровая, построенная на эстафетах, аттракционах, подвижных играх** – игровые упражнения на развитие физических качеств (ловкости, быстроты, скоростной выносливости, силе рук и ног, гибкости и равновесия) (средний и старший возраст)
4. **Тематические** (с одним видом физических упражнений: направлены на обучение играм с мячом, обручем, ходьбе на лыжах и т.д.) (все возраста)
5. **Игровой стретчинг** (игровые упражнения, направленные на растяжку разных групп мышц)
6. **Контрольно – проверочные** (направлены на выявление индивидуальных показателей в разных видах основных движений) проводится в начале и конце года для получения информации об овладении детьми основных видов движений и физических качеств (все возраста)
7. **Тренировочные** (направлены на развитие функциональных и двигательных возможностей детей с использованием простых и сложных тренажеров, традиционного типа) (старший возраст)
8. **Интегрированные** (направлены на формирование представлений детей о туризме)
9. **Оздоровительно-развивающие** (на основе танцевально-игровой гимнастики СА-ФИ-ДАНСЕ)

Фронтальный способ. Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом.

Поточный способ. Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.

Групповой способ. Дети по указанию инструктора распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом).

Индивидуальный способ. Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

Вариативные методы и приемы, используемые в работе с детьми по физической культуре

Осуществляя выбор методов воспитания и обучения, педагог учитывает возрастные и личностные особенности детей, педагогический потенциал каждого метода, условия его применения, реализуемые цели и задачи, прогнозирует возможные результаты. Для решения задач воспитания и обучения целесообразно использовать комплекс методов:

1. Словесные или репродуктивные методы и приёмы – помогают целенаправленно воспринимать технику выполнения двигательных упражнений, применяются для активизации мышления ребенка (подсказка, поощрение анализ и оценка, объяснение упражнений, указания, привлечение к расстановке и уборке пособий, распоряжение и команда, рассказ, беседа, постановка вопросов заданий, побуждение к воспроизведению двигательных действий).

Прием одновременного описания и объяснения детям новых движений, с опорой на имеющиеся у них жизненный опыт и представления.

Прием пояснения - сопровождает конкретный показ движений или уточняет отдельные его элементы.

Прием указания – необходим при воспроизведении показанного взрослым движения или самостоятельном выполнении детьми упражнения.

Беседа – применяется при разъяснении двигательных действий, уточнении сюжета подвижной игры, при введении новых упражнений и подвижных игр.

Вопросы к детям – используют в целях выяснения степени осознанности последовательного выполнения действий или при проверке имеющихся представлений об образах сюжетной подвижной игры, уточнении правил, игровых действий.

Образный сюжетный рассказ – применяется в целях развития выразительности движений и лучшего перевоплощения в игровой образ.

2. Наглядные или поисковые методы и приёмы – обеспечивают яркость чувственного восприятия и двигательных ощущений, необходимых для возникновения у ребенка наиболее полного и конкретного представления о движении, активизирующие развитие сенсорных способностей (показ, имитация, звуковые и зрительные ориентиры, использование наглядных пособий, стимулирование повторений, раскрытие двигательной задачи).

Наглядно – зрительные приемы – заключаются в правильной, четкой демонстрации – показе образца движения или его отдельных двигательных элементов; в использовании зрительных ориентиров при преодолении пространства; использовании наглядных пособий.

Наглядно – слуховые приемы – представляют собой звуковую регуляцию движений (темп и ритм), с помощью музыкального сопровождения или ударов бубна.

3. Практические методы и приёмы – обеспечивают действенную проверку правильности восприятия движений на собственных мышечно – моторных ощущениях (упражнения, конкретные задания, игровые приёмы, поддержка и помощь, соревнования).

Игровой прием – применяется преимущественно в младшем и среднем возрасте, способствует эмоционально – образному уточнению представлений о характере движений. Он дает возможность одновременного совершенствования разнообразных двигательных навыков, самостоятельности действий, быстрой ответной реакции на изменяющиеся условия, проявления творческой инициативы.

Соревновательный игровой прием – используется преимущественно в старших группах в целях совершенствования уже приобретенных двигательных навыков.

Младший и средний возраст – поощрение, личный пример, помощь, показ, объяснение, сопереживание, подбадривание.

Старший возраст – поощрение инициативы детей в организации и проведении коллективных игр и физических упражнений, оценка физической подготовленности, поощрение двигательного творчества детей.

Методические приемы, используемые на занятиях по физической культуре

Возраст	Общеразвивающие и строевые упражнения (формирование правильной осанки)	Основные движения (развитие основных двигательных качеств детей)	Подвижные и спортивные игры и упражнения (обогащение двигательного опыта детей)
Младший возраст (2-4 года)	<ul style="list-style-type: none"> -показ; -совместное выполнение упражнений с детьми; -использование зрительных ориентиров (объемных и плоскостных); -использование различных средств худ. выразительности (интонация голоса, мимика, жесты); -проговаривание действий; - использование игровых приемов, двигательных имитаций; -импровизации под музыку; -помощь, поддержка, подбадривание 	<ul style="list-style-type: none"> -игровые имитации; -музыкальное сопровождение (звуковая регуляция движений); -показ правильного образца движений; -беседа; -прием одновременного описания и объяснения новых движений; -указания; -привлечение к уборке пособий 	<ul style="list-style-type: none"> -беседа, вопросы (при проверке имеющихся представлений об образах); -обыгрывание атрибутов; -двигательный рассказ, объяснение; -звуковые и зрительные ориентиры; -демонстрация движений в сочетании с литературным словом (стихи, загадки, зазывалки); -сюрпризные моменты; -непосредственное участие взрослого в игре; -подбадривание, коллективная похвала
Средний возраст (4-5 лет)	<ul style="list-style-type: none"> -применение естественных ориентиров (стационарная разметка зала, игровое оборудование); -игровые задания в сочетании со звуковым сигналом; -звуковая регуляция в сочетании со словами – указаниями; -предварительный показ образца движений в сочетании с объяснениями; -словесные комментарии (подсказки, советы, оценка) в сочетании с ритмом и темпом упражнений; -игровые приемы, музыкальные импровизации 	<ul style="list-style-type: none"> -звуковые и зрительные сигналы; -словесные распоряжения (указания); -имитации или игровые задания; -полный показ правильного образца движений взрослым или подготовленным ребенком; -привлечение к расстановке и уборке пособий; -сочетание показа и объяснения; -короткие команды; -использование природных ориентиров 	<ul style="list-style-type: none"> -последовательные объяснения; -словесные, звуковые, зрительные сигналы; -двигательный рассказ, беседа, средства худ. выразительности; -обыгрывание атрибутов; -игровые приемы; -участие взрослого в игре; -сюрпризные моменты; -коллективная похвала

<p>Старший возраст (5-7 лет)</p>	<ul style="list-style-type: none"> -использование игровых команд, заданий на построение (с элементами соревнований); -указания; -частичный показ, одновременное описание и объяснение упражнений; -показ упражнений подготовленным ребенком (для стимуляции детской изобретательности и творчества); -использование счета и словесных комментариев в ритме и темпе упражнений; - прием самоконтроля; -использование звуковых и зрительных ориентиров; -оценка действий детей (индивидуальная, коллективная); -привлечение к уборке и расстановке пособий 	<ul style="list-style-type: none"> -использование естественных ориентиров; -использование звуковых сигналов к началу и окончанию действий; -игровые задания соревновательного типа; -использование стимулирующих к движениям ориентиров; -постановка задачи, вопросов; -частичный показ; -поэтапное объяснение в сочетании с краткими указаниями; -побуждение к самостоятельному выполнению движений, действий; -оценка действий, анализ, поощрение; -индивидуальная похвала 	<ul style="list-style-type: none"> -использование средств худ. выразительности (считалок, зазывалок, стихов, загадок), беседа, вопросы; -зрительные и звуковые ориентиры, сигналы; -назначение на главную роль водящего; -опосредованное руководство; -личный пример взрослого в игре; -поощрение инициативы детей в организации и проведении коллективных игр и упражнений; -поощрение двигательного творчества; -соревновательный игровой прием; -индивидуальная и коллективная похвала.
--------------------------------------	---	--	---

2.3. Особенности образовательной деятельности и культурных практик

Полноценное решение задач физического воспитания детей достигается только при комплексном применении всех средств и методов, а также - форм организации физкультурно – оздоровительной работы с детьми.

Таковыми организованными формами работы являются:

- разные виды занятий по физической культуре;
- физкультурно–оздоровительная работа в режиме дня;
- активный отдых (физкультурный досуг, физкультурные праздники, Дни здоровья и др.);
- самостоятельная двигательная деятельность детей;
- занятия в семье.

В каждой возрастной группе физкультура проводится 3 раза в неделю в спортивном зале. Различные формы и методы проведения занятий способствуют закреплению двигательных умений и навыков, воспитанию физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитию координации движений, пространственной ориентации и укреплению их физического и психического здоровья.

Продолжительность занятия по физической культуре: 10

мин. - 1 младшая группа

15 мин. – 2 младшая группа 20 мин. - средняя группа

25 мин. - старшая группа

30 мин. - подготовительная к школе группа

Занятие по физической культуре состоит из трех частей:

Вводная – помогает организовать, собрать и активировать внимание, вызвать у них интерес к занятию, создать бодрое настроение. В нее входит: беседа, построения, перестроения, упражнения в ходьбе, беге.

Основная – в ней формируются двигательные навыки и умения, развиваются физические качества. В нее входит: общеразвивающие упражнения с предметами и без, основные виды движений, подвижная игра.

Заключительная – снижение физической нагрузки, приведение организма ребенка в относительно спокойное состояние, сохранив при этом бодрое настроение, подведение итогов занятия. В нее входит: игра малой подвижности, пальчиковая гимнастика, движения со словами, дыхательная гимнастика, самомассаж, различные виды ходьбы.

Занятие по физической культуре может быть организована разнообразно:

- по традиционной схеме
- состоящие из набора подвижных игр и игровых заданий большой, средней и малой интенсивности
- тренировки в основных видах движений

- ритмическая гимнастика
- соревнования, где дети в ходе различных эстафет двух команд выявляют победителей
- тестирование, во время которого дети выполняют диагностические задания
- сюжетно - игровые
- по интересам, на выбор детей (мячи, обручи, кольцеброс, полоса препятствий, скакалки).

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке, физкультминутках и подвижных играх во время прогулок.

Развитию самостоятельности в старшем дошкольном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные дошкольниками на занятиях физической культурой. Для полной реализации программы укрепляется материально-техническая и спортивная базы, проводится спортивные соревнования.

2.4. Способы и направления поддержки детской инициативы

1. Для поддержки детской инициативы педагог поощряет свободную самостоятельную деятельность детей, основанную на детских интересах и предпочтениях. Появление возможности у ребёнка исследовать, играть, лепить, рисовать, сочинять, петь, танцевать, конструировать, ориентируясь на собственные интересы, позволяет обеспечить такие важные составляющие эмоционального благополучия ребёнка ДОО как уверенность в себе, чувство защищенности, комфорта, положительного самоощущения.

2. Наиболее благоприятными отрезками времени для организации свободной самостоятельной деятельности детей является утро, когда ребёнок приходит в ДОО и вторая половина дня.

3. Любая деятельность ребёнка в ДОО может протекать в форме самостоятельной инициативной деятельности, например:

самостоятельная исследовательская деятельность и экспериментирование;

свободные сюжетно-ролевые, театрализованные, режиссерские игры;

игры - импровизации и музыкальные игры;

речевые и словесные игры, игры с буквами, слогами, звуками;

логические игры, развивающие игры математического содержания;

самостоятельная деятельность в книжном уголке;

самостоятельная изобразительная деятельность, конструирование;

самостоятельная двигательная деятельность, подвижные игры, выполнение ритмических и танцевальных движений.

4. Для поддержки детской инициативы педагог должен учитывать следующие условия:

1) уделять внимание развитию детского интереса к окружающему миру, поощрять желание ребёнка получать новые знания и умения, осуществлять деятельностные пробы в соответствии со своими интересами, задавать познавательные вопросы;

2) организовывать ситуации, способствующие активизации личного опыта ребёнка в деятельности, побуждающие детей к применению знаний, умений при выборе способов деятельности;

3) расширять и усложнять в соответствии с возможностями и особенностями развития детей область задач, которые ребёнок способен и желает решить самостоятельно, уделять внимание таким задачам, которые способствуют активизации у ребёнка творчества, сообразительности, поиска новых подходов;

4) поощрять проявление детской инициативы в течение всего дня пребывания ребёнка в ДОО, используя приемы поддержки, одобрения, похвалы;

5) создавать условия для развития произвольности в деятельности, использовать игры и упражнения, направленные на тренировку волевых усилий, поддержку готовности и желания ребёнка преодолевать трудности, доводить деятельность до результата;

6) поощрять и поддерживать желание детей получить результат деятельности, обращать внимание на важность стремления к качественному результату, подсказывать ребёнку, проявляющему небрежность и равнодушие к результату, как можно довести дело до конца, какие приемы можно использовать, чтобы проверить качество своего результата;

7) внимательно наблюдать за процессом самостоятельной деятельности детей, в случае необходимости оказывать детям помощь, но стремиться к её дозированию. Если ребёнок испытывает сложности при решении уже знакомой ему задачи, когда изменилась обстановка или иные условия деятельности, то целесообразно и достаточно использовать приемы наводящих вопросов, активизировать собственную активность и смекалку ребёнка, намекнуть, посоветовать вспомнить, как он действовал в аналогичном случае;

8) поддерживать у детей чувство гордости и радости от успешных самостоятельных действий, подчеркивать рост возможностей и достижений каждого ребёнка, побуждать к проявлению инициативы и творчества через использование приемов похвалы, одобрения, восхищения.

5. В возрасте 3-4 лет у ребёнка активно проявляется потребность в общении со взрослым, ребёнок стремится через разговор с педагогом познать окружающий мир, узнать об интересующих его действиях, сведениях. Поэтому ребёнок задает различного рода вопросы. Важно поддержать данное стремление ребёнка, поощрять познавательную активность детей младшего дошкольного возраста, использовать педагогические приемы, направленные на развитие стремлений ребёнка наблюдать, сравнивать предметы, обследовать их свойства и качества. Педагогу важно проявлять внимание к детским вопросам, поощрять и поддерживать их познавательную активность, создавать ситуации, побуждающие ребёнка самостоятельно искать решения возникающих проблем, осуществлять деятельностные пробы. При проектировании режима дня педагог уделяет особое внимание организации вариативных активностей детей, чтобы ребёнок получил возможность участвовать в разнообразных делах: в играх, в экспериментах, в рисовании, в общении, в творчестве (имитации, танцевальные импровизации и тому подобное), в двигательной деятельности.

6. С четырех-пяти лет у детей наблюдается высокая активность. Данная потребность ребёнка является ключевым условием для развития самостоятельности во всех сферах его жизни и деятельности. Педагогу важно обращать особое внимание на освоение детьми системы разнообразных обследовательских действий, приемов простейшего анализа, сравнения, умения наблюдать для поддержки самостоятельности в познавательной деятельности. Педагог намеренно насыщает жизнь детей проблемными практическими и познавательными ситуациями, в которых детям необходимо самостоятельно применить освоенные приемы. Всегда необходимо доброжелательно и заинтересованно относиться к детским вопросам и проблемам, быть готовым стать партнером в обсуждении, поддерживать и направлять детскую познавательную активность, уделять особое внимание доверительному общению с ребёнком. В течение дня педагог создает различные ситуации, побуждающие детей проявить инициативу, активность, желание совместно искать верное решение проблемы. Такая планомерная деятельность способствует развитию у ребёнка умения решать возникающие перед ними задачи, что способствует развитию самостоятельности и уверенности в себе. Педагог стремится создавать такие ситуации, в которых дети приобретают опыт дружеского общения, совместной деятельности, умений командной работы. Это могут быть ситуации волонтерской направленности: взаимной поддержки, проявления внимания к старшим, заботы о животных, бережного отношения к вещам и игрушкам.

Важно, чтобы у ребёнка всегда была возможность выбора свободной деятельности, поэтому атрибуты и оборудование для детских видов деятельности должны быть достаточно разнообразными и постоянно меняющимися (смена примерно раз в два месяца).

7. Дети пяти-семи лет имеют яркую потребность в самоутверждении и признании со стороны взрослых. Поэтому педагогу важно обратить внимание на те педагогические условия, которые развивают детскую самостоятельность, инициативу и творчество. Для этого педагог создает ситуации, активизирующие желание детей применять свои знания и умения, имеющийся опыт для самостоятельного решения задач. Он регулярно поощряет стремление к самостоятельности, старается определять для детей все более сложные задачи, активизируя их усилия, развивая произвольные умения и волю, постоянно поддерживает желание преодолевать трудности и поощряет ребёнка за стремление к таким действиям, нацеливает на поиск новых, творческих решений возникших затруднений.

8. Для поддержки детской инициативы педагогу рекомендуется использовать ряд способов и приемов.

1) Не следует сразу помогать ребёнку, если он испытывает затруднения решения задачи, важно побуждать его к самостоятельному решению, подбадривать и поощрять попытки найти решение. В случае необходимости оказания помощи ребёнку, педагог сначала стремится к её минимизации: лучше дать совет, задать наводящие вопросы, активизировать имеющийся у ребёнка прошлый опыт.

2) У ребёнка всегда должна быть возможность самостоятельного решения поставленных задач. При этом педагог помогает детям искать разные варианты решения одной задачи, поощряет активность детей в поиске, принимает любые предположения детей, связанные с решением задачи, поддерживает инициативу и творческие решения, а также обязательно акцентирует внимание детей на качестве результата, их достижениях, одобряет и хвалит за результат, вызывает у них чувство радости и гордости от успешных самостоятельных, инициативных действий.

3) Особое внимание педагог уделяет общению с ребёнком в период проявления кризиса семи лет: характерные для ребёнка изменения в поведении и деятельности становятся поводом для смены стиля общения с ребёнком. Важно уделять внимание ребёнку, уважать его интересы, стремления, инициативы в познании, активно поддерживать стремление к самостоятельности. Дети седьмого года жизни очень чувствительны к мнению взрослых. Необходимо поддерживать у них ощущение своего взросления, вселять уверенность в своих силах.

4) Педагог может акцентировать внимание на освоении ребёнком универсальных умений организации своей деятельности и формировании у него основ целеполагания: поставить цель (или принять её от педагога), обдумать способы её достижения, осуществить свой замысел, оценить полученный результат с позиции цели. Задача развития данных умений ставится педагогом в разных видах деятельности. Педагог использует средства, помогающие детям планомерно и самостоятельно осуществлять свой замысел: опорные схемы, наглядные модели, пооперационные карты.

5) Создание творческих ситуаций в игровой, музыкальной, изобразительной деятельности и театрализации, в ручном труде также способствует развитию самостоятельности у детей. Сочетание увлекательной творческой деятельности и необходимости решения задачи и проблемы

привлекает ребёнка, активизирует его желание самостоятельно определить замысел, способы и формы его воплощения.

6) Педагог уделяет особое внимание обогащению РППС, обеспечивающей поддержку инициативности ребёнка. В пространстве группы появляются предметы, побуждающие детей к проявлению интеллектуальной активности. Это могут быть новые игры и материалы, детали незнанных устройств, сломанные игрушки, нуждающиеся в починке, зашифрованные записи, посылки, письма-схемы, новые таинственные книги и прочее. Разгадывая загадки, заключенные в таких предметах, дети учатся рассуждать, анализировать, отстаивать свою точку зрения, строить предположения, испытывают радость открытия и познания.

2.5. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников

1. Главными целями взаимодействия педагогического коллектива ДОО с семьями воспитанников дошкольного возраста являются:

- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах образования, охраны и укрепления здоровья детей младенческого, раннего и дошкольного возрастов;

- обеспечение единства подходов к воспитанию и обучению детей в условиях ДОО и семьи; повышение воспитательного потенциала семьи.

2. Эта деятельность должна дополнять, поддерживать и тактично направлять воспитательные действия родителей (законных представителей) детей младенческого, раннего и дошкольного возрастов.

3. Достижение этих целей должно осуществляться через решение основных задач:

- 1) информирование родителей (законных представителей) и общественности относительно целей ДО, общих для всего образовательного пространства Российской Федерации, о мерах господдержки семьям, имеющим детей дошкольного возраста, а также об образовательной программе, реализуемой в ДОО;

- 2) просвещение родителей (законных представителей), повышение их правовой, психолого-педагогической компетентности в вопросах охраны и укрепления здоровья, развития и образования детей;

- 3) способствование развитию ответственного и осознанного родительства как базовой основы благополучия семьи;

- 4) построение взаимодействия в форме сотрудничества и установления партнёрских отношений с родителями (законными представителями) детей младенческого, раннего и дошкольного возраста для решения образовательных задач;

- 5) вовлечение родителей (законных представителей) в образовательный процесс.

4. Построение взаимодействия с родителями (законными представителями) должно придерживаться следующих принципов:

- 1) приоритет семьи в воспитании, обучении и развитии ребёнка: в соответствии с Законом об образовании у родителей (законных представителей) обучающихся не только есть

преимущественное право на обучение и воспитание детей, но именно они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребёнка;

2) открытость: для родителей (законных представителей) должна быть доступна актуальная информация об особенностях пребывания ребёнка в группе; каждому из родителей (законных представителей) должен быть предоставлен свободный доступ в ДОО; между педагогами и родителями (законными представителями) необходим обмен информацией об особенностях развития ребёнка в ДОО и семье;

3) взаимное доверие, уважение и доброжелательность во взаимоотношениях педагогов и родителей (законных представителей): при взаимодействии педагогу необходимо придерживаться этики и культурных правил общения, проявлять позитивный настрой на общение и сотрудничество с родителями (законными представителями); важно этично и разумно использовать полученную информацию как со стороны педагогов, так и со стороны родителей (законных представителей) в интересах детей;

4) индивидуально-дифференцированный подход к каждой семье: при взаимодействии необходимо учитывать особенности семейного воспитания, потребности родителей (законных представителей) в отношении образования ребёнка, отношение к педагогу и ДОО, проводимым мероприятиям; возможности включения родителей (законных представителей) в совместное решение образовательных задач;

5) возрастосообразность: при планировании и осуществлении взаимодействия необходимо учитывать особенности и характер отношений ребёнка с родителями (законными представителями), прежде всего, с матерью (преимущественно для детей младенческого и раннего возраста), обусловленные возрастными особенностями развития детей.

5. Деятельность педагогического коллектива ДОО по построению взаимодействия с родителями (законными представителями) обучающихся осуществляется по нескольким направлениям:

1) диагностико-аналитическое направление включает получение и анализ данных о семье каждого обучающегося, её запросах в отношении охраны здоровья и развития ребёнка; об уровне психолого-педагогической компетентности родителей (законных представителей); а также планирование работы с семьей с учётом результатов проведенного анализа; согласование воспитательных задач;

2) просветительское направление предполагает просвещение родителей (законных представителей) по вопросам особенностей психофизиологического и психического развития детей младенческого, раннего и дошкольного возрастов; выбора эффективных методов обучения и воспитания детей определенного возраста; ознакомление с актуальной информацией о государственной политике в области ДО, включая информирование о мерах господдержки семьям с детьми дошкольного возраста; информирование об особенностях реализуемой в ДОО образовательной программы; условиях пребывания ребёнка в группе ДОО; содержании и методах образовательной работы с детьми;

3) консультационное направление объединяет в себе консультирование родителей (законных представителей) по вопросам их взаимодействия с ребёнком, преодоления возникающих проблем воспитания и обучения детей, в том числе с ООП в условиях семьи; особенностей поведения и взаимодействия ребёнка со сверстниками и педагогом; возникающих проблемных ситуациях; способам воспитания и построения продуктивного взаимодействия с детьми младенческого,

раннего и дошкольного возрастов; способам организации и участия в детских деятельности, образовательном процессе и другому.

6. Совместная образовательная деятельность педагогов и родителей (законных представителей) обучающихся предполагает сотрудничество в реализации некоторых образовательных задач, вопросах организации РППС и образовательных мероприятий; поддержку образовательных инициатив родителей (законных представителей) детей младенческого, раннего и дошкольного возрастов; разработку и реализацию образовательных проектов ДОО совместно с семьей.

7. Особое внимание в просветительской деятельности ДОО должно уделяться повышению уровня компетентности родителей (законных представителей) в вопросах здоровьесбережения ребёнка.

2.6. Коррекция нарушений физического развития воспитанников

Основная цель — совершенствование функций формирующегося организма, развитие двигательных навыков, тонкой ручной моторики, зрительно-пространственной координации.

Работа по физическому воспитанию строится таким образом, чтобы решались и общие, и коррекционные задачи. Основная задача — стимулировать позитивные сдвиги в организме, формируя необходимые двигательные умения и навыки, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма.

На занятиях по физической культуре, наряду с образовательными и оздоровительными, решаются специальные коррекционные задачи:

- формирование в процессе физического воспитания пространственных и временных представлений;
- изучение в процессе предметной деятельности различных свойств материалов, а также назначения предметов;
- развитие речи посредством движения;
- формирование в процессе двигательной деятельности различных видов познавательной деятельности;
- управление эмоциональной сферой ребёнка, развитие морально-волевых качеств личности, формирующихся в процессе специальных двигательных занятий, игр, эстафет.

В работу включаются физические упражнения: построение в шеренгу (вдоль линии), в колонну друг за другом, в круг; ходьба; бег, прыжки; лазанье; ползание; метание; общеразвивающие упражнения на укрепление мышц спины, плечевого пояса и ног, на координацию движений, на формирование правильной осанки, на развитие равновесия. Рекомендуется проведение подвижных игр, направленных на совершенствование двигательных умений, формирование положительных форм взаимодействия между детьми.

В настоящее время в систему занятий по физическому развитию для детей с ОВЗ включается адаптивная физическая культура (АФК) — комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на реабилитацию и адаптацию к нормальной социальной среде людей с ограниченными возможностями, преодоление психологических барьеров, препятствующих ощущению полноценной жизни, а также сознанию необходимости своего личного вклада в социальное развитие общества.

Адаптивная физкультура обеспечивает лечебный, общеукрепляющий, реабилитационный, профилактический и другие эффекты. Основные задачи, которые стоят перед адаптивной физической культурой:

- формировать у ребёнка осознанное отношение к своим силам в сравнении с силами здоровых сверстников;
- развивать способность к преодолению не только физических, но и психологических барьеров, препятствующих полноценной жизни;
- формировать компенсаторные навыки, умение использовать функции разных систем и органов вместо отсутствующих или нарушенных;
- развивать способность к преодолению физических нагрузок, необходимых для полноценного функционирования в обществе;
- формировать потребность быть здоровым, насколько это возможно, и вести здоровый образ жизни; стремление к повышению умственной и физической работоспособности;
- формировать осознание необходимости своего личного вклада в жизнь общества;
- формировать желание улучшать свои личностные качества.

АФК объединяет все виды физической активности и спорта, которые соответствуют интересам детей с проблемами в развитии и способствуют расширению их возможностей. Цель АФК — улучшение качества жизни детей с ОВЗ посредством физической активности и спорта. Основной задачей является решение конкретных психомоторных проблем, как путём изменения самого ребёнка, так и изменения окружающей среды, по

возможности устраняя в ней барьеры к более здоровому, активному образу жизни, к равным со своими здоровыми сверстниками возможностям заниматься спортом.

В тех случаях, когда программа не может быть полностью освоена детьми с ОВЗ, проектируются индивидуальные программы воспитания и обучения. При проектировании индивидуальной программы следует опираться на ряд принципов:

- принцип ориентации на возможности дошкольников, то есть индивидуально-психологические, клинические особенности детей с ОВЗ;
- принцип дозированности объёма изучаемого материала. В связи с замедленным темпом усвоения необходима регламентация объёма программного материала по всем разделам программы и более рациональному использованию времени для изучения определённых тем;
- принцип линейности и концентричности. При линейном построении программы темы следует располагать систематически, последовательно по степени усложнения и увеличения объёма; при концентрическом построении программы материал повторяется путём возвращения к пройденной теме. Это даёт возможность более прочного усвоения материала.
- принцип инвариантности, предполагающий видоизменение содержания программы, комбинирование разделов, в отдельных случаях изменение последовательности в изучении тем, введение корректировки.

2.7.Календарно-тематическое планирование

Месяц	Спортивные мероприятия с детьми и родителями	Возраст детей	Ответственные
	Работа с детьми		
Сентябрь	Мониторинг	Все группы	Инструктор ФК
	Спортивные соревнования « Юные туристы » (6-7 лет) 27 сентября – Международный день туризма	Подготовительная группа	Инструктор ФК
Октябрь	Игровой досуг « Кто в лесу живет » (4-5 лет) 4 октября – День защиты животных	Средняя группа	Инструктор ФК
	Спортивные соревнования « Плоды осени » (5-6 лет)	Старшая группа	Инструктор ФК
Ноябрь	Спортивные соревнования « Мы вместе » (6-7 лет с родителями) 4 ноября – День народного единства	Подготовительная группа	Инструктор ФК
	Спортивно – игровая викторина « Школа безопасности дорожного движения », по физкультурно – оздоровительной работе с дошкольниками 28 ноября (дети 6-7 лет)	Подготовительная группа	Инструктор ФК
Декабрь	Игровой досуг « Магазин игрушек » (3 - 4 года)	Младшая группа	Инструктор ФК
Январь	Игровая викторина « Школа безопасности дорожного движения » (6-7 лет с родителями)	Подготовительная группа	Инструктор ФК
Февраль	Мероприятия Месяца здоровья и спорта (2-7 лет с родителями)	Старшая группа	Инструктор ФК

	Спортивно – патриотическая игра « Зарница » (6-7 лет)	Подготовительная группа	Инструктор ФК
Март	Спортивные соревнования « Веселый рюкзачок » (дети 5-6 лет)	Старшая группа	Инструктор ФК
Апрель	Спортивно – игровой квест « По следам юных туристов » (дети 6-7 лет) 7 апреля – Всемирный день здоровья	Подготовительная группа	Инструктор ФК
	Спортивная игра « Фантастическое путешествие к далекой планете » (12 апреля - День космонавтики)	Старшая группа	Инструктор ФК
Май	Игровая программа « Лего – мастера » (4-5 лет с родителями)	Средняя группа	Инструктор ФК
	Спортивный турнир « Весенний марафон », по физическому направлению (6-7 лет)	Подготовительная группа	Инструктор ФК
	Практическое занятие по БДД « Зеленая улица » (5-6 лет) (на свежем воздухе)	Старшая группа	Инструктор ФК

**Комплексно-тематическое планирование по
образовательной деятельности «Физическое развитие» на**

2024-2025 год

Первая младшая группа (2-3 года)

Сентябрь

Задачи	<p>1. Учить детей согласовывать простые движения с ритмом текста и темпом его проговаривания; Упражнять детей в ходьбе и беге в прямом направлении, с выполнением заданий; Обогащать опыт детей простыми подвижными играми с приседанием, притопыванием, хлопками в ладошки и игровыми заданиями и движениями под музыку;</p> <p>2. Вызвать эмоциональный отклик, желание активно действовать;</p> <p>3. Побуждать детей к проговариванию текста потешек за воспитателем; побуждать к движениям, обеспечивающим нагрузку на разные группы мышц; к разнообразным действиям с предметами;</p> <p>4. Развивать умение ориентироваться в пространстве.</p> <p>5. Воспитывать желание у детей участвовать в играх с другими детьми;</p>			
	<p align="center">1 неделя №1-2 (игровое) Тема: «Ладушки, ладушки»</p> <p align="center">№3 (игровое) (на свежем воздухе) Тема: «Маленькие ножки, большие ножки»</p>	<p align="center">2 неделя №4-5 (игровое) Тема: «Кукла пляшет»</p> <p align="center">№6 (игровое) (на свежем воздухе) Тема: «Маленькие ножки, большие ножки»</p>	<p align="center">3 неделя №7-8 (игровое) Тема: «Поздороваемся с Мишкой и куклой Катей»</p> <p align="center">№9 (игровое) (на свежем воздухе) Тема: «По ровненькой дорожке»</p>	<p align="center">4 неделя №10-11 (игровое) Тема: «Игрушка - погремушка»</p> <p align="center">№12 (игровое) (на свежем воздухе) Тема: «По ровненькой дорожке»</p>
Виды детской деятельности				
Вводная часть	<p>Свободная ходьба за воспитателем, проговаривая потешку «Идет коза рогатая», «Маленькие ножки, большие ножки»; ходить с куклой (передвигает ее по полу, дети вместе выполняют с воспитателем движения), плясать (поднимает куклу вверх-вниз, с боку на бок, дети пританцовывают, хлопают в ладошки, кружатся, поворачивают ладошки в одну и другую сторону)</p>			
ОРУ	- с погремушками			
Основные движения	<p align="center">Игровое упражнение «Ладушки, ладушки» Игровое упражнение «Топ-топ, хлоп-хлоп»</p>	<p align="center">Игровое упражнение «Топ-топ, хлоп-хлоп»</p>	<p align="center">Игровое упражнение «По прямой дорожке» - каждый ребенок проходит по прямой</p>	<p align="center">Игровое упражнение «Ползаем до погремушки» - дети ползают на четвереньках 3-4 м до погремушки;</p>

			дорожке до Мишки; Игровое упражнение «Покатаем куклу Катю» - дети катают куклу и Мишку (можно использовать и другие игрушки) на тележках и машинках	Игровое упражнение «По ровненькой дорожке»
Подвижная игра	-	-	Игра «Догоню» - перебежки с одной стороны площадки на другую	Игра «Догоните меня»
Малоподвижная игра	«Идите ко мне»	«Идите ко мне»	-	-

Октябрь

Задачи	<p>1. Учить детей лазать по гимнастической стенке; выполнять прыжок вперед на двух ногах; бросать мешочек в горизонтальную цель; ходить по ограниченной поверхности; ползать и катать мяч; ходить по гимнастической скамейке; бросать мяч из-за головы двумя руками;</p> <p>2. Упражнять в ходьбе, и оказывать помощь детям в преодолении робости; в умении сохранять равновесие; в ползании на четвереньках;</p> <p>3. Совершенствовать бег в определенном направлении, умение реагировать на сигнал;</p> <p>4. Развивать чувство равновесия, умения ориентироваться в пространстве, умение передвигаться в определенном направлении;</p> <p>5. Воспитывать желание играть с другими детьми в подвижные игры;</p> <p>6. Укреплять здоровье детей, используя природные факторы.</p>			
	<p>1 неделя №13-14 (игровое) Тема: «Догони мяч»</p> <p>№15 (игровое) (на свежем воздухе) Тема: «Зайчата прыгают»</p>	<p>2 неделя №16-17 (сюжетно - игровое) Тема: «Цветные платочки»</p> <p>№18 (игровое) (на свежем воздухе) Тема: «Зайчата прыгают»</p>	<p>3 неделя №19-20 (тренировочное) Тема: «Муравьишки идут по дорожке»</p> <p>№21 (сюжетно - игровое) (на свежем воздухе) Тема: «Идем в лес»</p>	<p>4 неделя №22-23 (игровое) Тема: «Звонкие погремушки»</p> <p>№24 (сюжетно - игровое) (на свежем воздухе) Тема: «Идем в лес»</p>
Виды детской деятельности				
Вводная часть	Ходьба и бег (чередуются) за воспитателем с остановками на сигнал в разных местах группы с мешочками, платочками, погремушками; между постройками на участке. Ходьба в спокойном темпе.			
ОРУ	без предметов	с платочками	с кубиками	с погремушками

Основные движения	-лазанье по гимнастической стенке; -бросание мешочков в горизонтальную цель – обруч, на расстоянии 80 см правой и левой рукой;	-ходьба по доске с последующим ползанием на четвереньках по полу до определенного места (где лежат платочки), встать, поднять платочек вверх. -дети сидят по кругу, широко	- игровое упражнение «Муравьишки идут по дорожке» - ходьба по гимнастической скамейке и ползание на четвереньках между шнурами; -игровое упражнение	- игровое упражнение « Брось мяч » - бросание мяча на дальность двумя руками от груди, энергично вытолкнув мяч вперед. Бег за мячом. -игровое упражнение « Прокати мяч » - прокатывание мяча
		расставив ноги. Воспитатель прокатывает каждому ребенку большой мяч, а дети его возвращают также. - бросание мешочков в горизонтальную цель – обруч, на расстоянии 80 см правой и левой рукой;	« Прыжки » - дети стоят около шнура, по сигналу перепрыгивают через него двумя ногами.	каждому ребенку, сидя в кругу (можно повторить в парах)
Подвижная игра	Игра «Догоните мяч»	Игра «Возьми платочек»	Игра «Брось мяч»	Игра «Через ручеек»
Малоподвижная игра	«Найди свое место»	«Прощаемся с игрушками»	-	-

Ноябрь

Задачи	1. Учить детей ходьбе по кругу, взявшись за руки; на носочках; подлезать под рейки на четвереньках; 2. Упражнять детей в прыжках в длину с места; бросании мешочков на дальность правой и левой рукой; в перешагивании через препятствия; бросать и ловить мяч двумя руками от взрослого; в ходьбе по наклонной доске вверх и вниз; в ползании на четвереньках за катящимся мячом; в переступании через предметы; 3. Закрепить умение реагировать на сигнал; 4. Развивать чувство равновесия; глазомер; 5. Воспитывать умение действовать по сигналу взрослого; выдержку, смелость, решительность; 6. Побуждать детей к движениям, обеспечивающим нагрузку на разные группы мышц. 7. Укреплять здоровье детей, используя природные факторы.			
	1 неделя №25-26 (игровое) Тема: «Машина с подарками» №27 (игровое) (на свежем воздухе) Тема: «Волшебный обруч»	2 неделя №28-29 (тематическое) Тема: «Мяч» №30 (игровое) (на свежем воздухе) Тема: «Волшебный обруч»	3 неделя №31-32 (игровое) Тема: «Разноцветные флажки» №33 (игровое) (на свежем воздухе) Тема: «Веселые зверята»	4 неделя №34-35 (игровое) Тема: «Цветные платочки» №36 (игровое) (на свежем воздухе) Тема: «Веселые зверята»
Виды детской деятельности				

Вводная часть	Ходьба за воспитателем, который везет машинку. Ходьба обычная и бег за воспитателем между постройками на участке, держа обруч в руках вертикально – едут машины. Построение в круг. Игра на внимание «Воротики»: дети идут парами, а по сигналу из рук делают воротики. Последняя пара проходит через все воротики и встает впереди. Легкий бег по кругу. Ходьба с восстановлением дыхания. Построение произвольное			
ОРУ	с мешочками	с мячами	с флажками	с платочками (под музыку)
Основные движения	<ul style="list-style-type: none"> - Дети метают на дальность правой и левой рукой (2-3 раза). - Прыжки в длину с места через шнур (4-6 раз) - Перешагивание через несколько брусков; - Игра «Брось и поймай мяч» - воспитатель бросает мяч ребенку, а ребенок ловит его и возвращает обратно. - Игра «По мостику» - ходьба по наклонной доске вверх и вниз, руки держать свободно, можно в стороны 	<ul style="list-style-type: none"> - Игра «Прокати мяч» - дети прокатывают мяч двумя руками и ползут на четвереньках за катящимся мячом - Игра «Перешагни кубики» - перешагивание через кубики по дорожке из веревок. - Игра «Брось и поймай мяч» - воспитатель бросает мяч ребенку, а ребенок ловит его и возвращает обратно. - Игра «По мостику» - ходьба по наклонной доске вверх и вниз, руки держать свободно, можно в стороны. 	<ul style="list-style-type: none"> - Игра «Попрыгунчики» - прыжки в длину с места через веревку - Игра «Пролезь под рейкой» - ползание на четвереньках под рейкой. - Игра «Веселый зайчик» - прыжки в длину с места через шнур - Игра «Веселые бельчата» - метание в горизонтальную цель правой и левой рукой. 	<ul style="list-style-type: none"> - Игра «Не упади» - ходьба по гимнастической скамейке, в конце дети сходят, а не спрыгивают. - Игра «Прокатив воротики» - прокатывание мячей под дугами с расстояния 0,5-1 м и бег за мячом. - Игра «Веселый зайчик» - прыжки в длину с места через шнур - Игра «Веселые бельчата» - метание в горизонтальную цель правой и левой рукой.
Подвижная игра	Игра « Солнышко и дождик »	Игра « Догони мяч »	Игра « Догони мяч »	Игра « Воробушек и автомобили »
Малоподвижная игра	-	-	« Найди свое место »	-
Декабрь				
Задачи	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить детей бросать мячи правой и левой рукой на дальность; ползать на четвереньках по гимнастической скамейке; бросать снежки вдаль правой и левой рукой; лазать по гимнастической стенке приставным шагом; прыгать в длину с места; 2. Совершенствовать прыжок в длину с места; навык бросания на дальность из-за головы по сигналу; 3. Упражнять детей в ходьбе по снежному валу (спуск и подъем); 4. Закрепить умение ходить друг за другом и между предметами со сменой направления; умение ползать и подлезать под веревку; 5. Развивать координацию движений; чувство равновесия и ориентировку в пространстве; 6. Воспитывать смелость, выдержку, внимание; стремление согласовывать свои действия с действиями товарищей; 7. Побуждать детей к движениям, обеспечивающим нагрузку на разные группы мышц. 8. Укреплять здоровье детей, используя природные факторы. 			

	1 неделя №37-38 (сюжетно - игровое) Тема: «В гостях у белочки»	2 неделя №40-41 (игровое) Тема: «Обезьянки»	3 неделя №43-44 (тематическое) Тема: «Круглый шар»	4 неделя №46-47 (игровое) Тема: «Птички в гнездах»
	№39 (игровое) (на свежем воздухе) Тема: «Самолеты»	№42 (игровое) (на свежем воздухе) Тема: «Самолеты»	№45 (сюжетно - игровое) (на свежем воздухе) Тема: «В зимнем лесу»	№48 (сюжетно - игровое) (на свежем воздухе) Тема: «В зимнем лесу»
Виды детской деятельности				
Вводная часть	Игровое упражнение «Перебежки» - по сигналу дети небольшими подгруппами перебегают с одной стороны группы на другую. Ходьба друг за другом. Воспитатель говорит, что в гости к детям пришла белочка и принесла подарки – шишки (мячики) Построение врассыпную по залу. Ходьба и бег друг за другом. По сигналу остановка.			
ОРУ	с мячами	с обручами	с мячами	с флажками
Основные движения	- Игра « Кто дальше бросит » - дети стоят вдоль одной линии и бросают мячи правой и левой рукой вдаль, затем бегут за мячом и возвращаются обратно. -Игра « Не упади » - ползание на четвереньках по гимнастической скамейке друг за другом -« Брось снежок » - метание вдаль правой и левой рукой по сигналу воспитателя. -« Пройди и не задень » - ходьба со сменой направления между предметами на участке.	-Ходьба по гимнастической скамейке переменные шагом по одному друг за другом. - Игра «Ручеек» - прыжки в длину с места через 2 шнура; -Игра «Обезьянки» - лазанье по гимнастической стенке любым способом (приставным или чередующимся шагом) - « Брось снежок » - метание вдаль правой и левой рукой по сигналу воспитателя. - « Пройди и не задень » - ходьба со сменой направления между предметами на участке.	- Игровое упражнение « Кто дальше » - броски мяча из-за головы вдаль двумя руками -Игра « Доползи до мяча » - дети ползут на четвереньках и подлезают под рейку, друг за другом до мяча - Игра «Идите ко мне» - ходьба вверх и вниз по снежному валу, стараясь выполнить упражнения самостоятельно 4-6 раз -Игра «Попрыгунчики» - прыжки в длину с места на двух ногах.	- Бросание мешочка с песком на дальность правой и левой рукой. -Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. - Игра «Идите ко мне» - ходьба вверх и вниз по снежному валу, стараясь выполнить упражнения самостоятельно 4-6 раз -Игра «Попрыгунчики» - прыжки в длину с места на двух ногах.
Подвижная игра	Игра «Поезд»	Игра «Самолеты»	Игра «Круглый шар»	Игра «Птички в гнездах»
Малоподвижная игра	«Угадай, кто позвал»	-	«Найди свое место»	«Найди что спрятано»

Январь

Задачи	<p>1. Учить детей катать мяч, соблюдая направление; ходить и бегать в колонне по одному; прыгать с высоты; катать мяч друг другу, совершенствовать бросание его на дальность из-за головы; учить дружно действовать в коллективе;</p> <p>2. Упражнять в лазанье по гимнастической стенке приставным шагом; в ходьбе по гимнастической скамейке; в ползании и подлезании;</p> <p>3. Совершенствовать прыжки в длину с места через широкую и узкую канавку; метать снежки в горизонтальную цель правой и левой рукой;</p>			
	<p>4. Воспитывать желание играть дружно; умение быть внимательными друг к другу;</p> <p>5. Обогащать опыт детей движениями под музыку.</p> <p>6. Способствовать развитию чувства равновесия; ориентировки в пространстве.</p> <p>7. Укреплять здоровье детей, используя природные факторы.</p>			
	<p>1 неделя №49-50 (игровое) Тема: «Цветные платочки»</p> <p>№51 (игровое) (на свежем воздухе) Тема: «Преодолеем снежные преграды»</p>	<p>2 неделя №52-53 (игровое) Тема: «Ловкие жучки»</p> <p>№54 (игровое) (на свежем воздухе) Тема: «Преодолеем снежные преграды»</p>	<p>3 неделя №55-56 (тематическое) Тема: «Разноцветные мячи»</p> <p>№57 (игровое) (на свежем воздухе) Тема: «Поезд»</p>	<p>4 неделя №58-59 (тематическое) Тема: «Разноцветные мячи»</p> <p>№60 (игровое) (на свежем воздухе) Тема: «Поезд»</p>
Виды детской деятельности				
Вводная часть	<p>Ходьба и бег (чередуются) в колонне по одному. В одной руке держат платочек. Спокойная ходьба, постепенно переходящая в пробежку за воспитателем. В руках кубики, во время ходьбы ритмично ударяют кубик о кубик. Игра «Стань первым»: ходьба и бег в колонне друг за другом по одному, по сигналу смена направляющего. Построение произвольное.</p>			
ОРУ	с платочками	с обручами	с мячами	на стульях

<p>Основные движения</p>	<p>- Игровое упражнение «Прокати мяч»- каждый ребенок прокатывает мяч под дугами, бегут за мячом и ловят его. -Игра «Кто выше» - лазанье по гимнастической стенке приставным шагом. - Прыжки в длину с места на двух ногах. (Из шнуров сделать две линии: с одной стороны ширина 15-20 см., в другого 20-30 см. Кто хорошо прыгает – встает у широкого края, кто плохо – у узкого. -Метание снежков в горизонтальную цель правой и левой рукой.</p>	<p>. - Игровое упражнение «Ловкие жучки»- ходьба по гимнастической скамейке, в конце спрыгивание на мягкий мат. -Игра «Быстрые жучки» - ползание на четвереньках и подлезание под рейку. - Прыжки в длину с места на двух ногах. (Из шнуров сделать две линии: с одной стороны ширина 15-20 см., в другого 20-30 см. Кто хорошо прыгает – встает у широкого края, кто плохо – у узкого. -Метание снежков в горизонтальную цель правой и левой рукой.</p>	<p>1.Бросание мяча из-за головы на дальность. Во время броска дети слегка расставляют ноги, мяч держат двумя руками, делают энергичный замах и бросок вперед. 2. Катание мяча друг другу сидя, ноги врозь. 3. Ходьба между двумя шнурами, расстояние 30-35 см. - Игра «Идите ко мне» - ходьба по наклонной доске вверх и спуск с нее вниз. -Бросание правой и левой рукой в горизонтальную цель (обруч), по сигналу взрослого. -Прыжки в длину с места, стоя у веревки.</p>	<p>- Метание вдаль двумя руками из – за головы. -Катание мяча в воротца (дуги) на расстоянии 1-1,5 м. Каждый ребенок катит в свои воротца, а затем бегом догоняет мяч. - Игра «Идите ко мне» - ходьба по наклонной доске вверх и спуск с нее вниз. -Бросание правой и левой рукой в горизонтальную цель (обруч), по сигналу взрослого. -Прыжки в длину с места, стоя у веревки.</p>
<p>Подвижная игра</p>	<p>Игра «Платочек»</p>	<p>Игра «Веселые жучки»</p>	<p>Игра «Автомобили»</p>	<p>Игра «Воробышки и автомобиль»</p>
<p>Малоподвижная игра</p>	<p>«Угадай, кто позвал»</p>	<p>«Найди куклу Катю»</p>	<p>-</p>	<p>«Найди что спрятано»</p>
<p>Февраль</p>				
<p>Задачи</p>	<p>1. Учить подпрыгивать на месте; быть дружными, помогать друг другу; детей ползать по гимнастической скамейке и спрыгивать с нее; 2. Упражнять в ползании и подлезании под рейку; в прыжках в длину с места; в ходьбе по гимнастической скамейке и прыжках в длину с места на двух ногах; в ползании по гимнастической скамейке; в катании мяча, ползании на четвереньках; 3. Побуждать детей к движениям, обеспечивающим нагрузку на разные группы мышц. 4. Развивать умение быстро реагировать на сигнал; способствовать развитию равновесия и координации. 5. Воспитывать выдержку, смелость;</p>			

	1 неделя №61-62 (сюжетно -игровое) Тема: «Воробышки» №63 (сюжетно-игровое) (на свежем воздухе) Тема: «Зимушка-зима»	2 неделя №64-65 (игровое) Тема: «Звени погремушка» №66 (сюжетно-игровое) (на свежем воздухе) Тема: «Зимушка-зима»	3 неделя №67-68 (игровое) Тема: «Цветные кубики» №69 (игровое) (на свежем воздухе) Тема: «Зимние забавы»	4 неделя №70-71 (игровое) Тема: «Ребятишки-шалунишки» №72 (игровое) (на свежем воздухе) Тема: «Зимние забавы»
Виды детской деятельности				
Вводная часть	Ходьба и бег в колонне по одному с флажком в руке (предметы чередуются).			
ОРУ	с флажками	с погремушками	с кубиками	с шишками
Основные движения	- ползание на четвереньках до рейки, подлезание под нее -Прыжки в длину с места. -ходьба по снежному валу (или скамейке), руки в стороны. -Прыжки в длину с места.	- ползание на четвереньках по гимнастической скамейке; - подпрыгивание вверх с места, с касанием шара руками; - ходьба с перешагиванием через кубики. -ходьба по снежному валу (или скамейке), руки в стороны. -Прыжки в длину с места.	-Ползание на четвереньках и под рейку подлезание (2-3 раза) -Катание мяча друг другу на расстоянии 1 м., ноги широко разведены. - бросание мешочков на дальность правой и левой рукой	- Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке; в конце выпрямиться и спрыгнуть на коврик; - Катание мяча под дугу с расстояния 1 м. - бросание мешочков на дальность правой и левой рукой - ходьба по наклонной поверхности вверх и вниз
Подвижная игра	Игра «Воробушки и автомобиль»	Игра «Догони меня» (с музыкальным сопровождением)	Игра «Догони меня» (с музыкальным сопровождением)	Игра «Поезд»
Малоподвижная игра	«Угадай, кто позвал»	-	-	«Найди что спрятано»
Март				
Задачи	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить детей ходьбе по наклонной поверхности; становиться в круг, взявшись за руки; бросать и ловить мяч; 2. Упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке; учить спрыгивать с нее и ходить парами; в метании на дальность правой и левой рукой; ползании на четвереньках и подлезании под шнур; в метании в горизонтальную цель; 3. Закрепить умение бросать мяч на дальность из-за головы; 4. Способствовать преодолению робости; развитию ловкости; чувства равновесия и координации движений. 5.Развивать чувство равновесия. 6. Учить детей дружно играть; 7. Укреплять здоровье детей, используя природные факторы. 			

	1 неделя №73-74 (игровое) Тема: «Кошка и мышка»	2 неделя №76-77 (игровое) Тема: «Медвежата»	3 неделя №79-80 (игровое) Тема: «Снежная карусель»	4 неделя №82-83 (игровое) Тема: «Забавные зверята»
	№75 (игровое) (на свежем воздухе) Тема: «Зимние забавы»	№78 (игровое) (на свежем воздухе) Тема: «Зимние забавы»	№81 (игровое) (на свежем воздухе) Тема: «Зимние забавы»	№84 (игровое) (на свежем воздухе) Тема: «Цветные платочки»
Виды детской деятельности				
Вводная часть	Ходьба и бег между обручами. Ходьба и бег в колонне по одному. Ходьба и бег «змейкой» между стульями. Ходьба и бег врассыпную с погремушкой в руке. Разные виды ходьбы: - простой шаг с оттягиванием носка (руки на поясе), - на носках (руки в стороны), - на пятках (руки за головой), Ходьба с высоким подниманием колен. Дети перестраиваются в шахматном порядке и встают на коврики.			
ОРУ	с мячами	на стульях	с флажками	без предметов
Основные движения	- ходьба по гимнастической скамейке, в конце спрыгивание с нее; - бросание мяча на дальность из-за головы. - бросание мешочков на дальность правой и левой рукой - ходьба по наклонной поверхности вверх и вниз	- Ходьба по гимнастической скамейке (2-3 раза); - Ползание на четвереньках до шнура и подлезание под нее - прыжки с небольшого снежного вала или скамейки; - бросание мешочков с песком в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 1м от обруча.	-прыжки в длину с места на двух ногах. Следить, чтобы дети встали у линии, немного расставили ноги. - ходьба по шнуру, положенному на пол - метание на дальность правой и левой рукой - прыжки с небольшого снежного вала или скамейки;	- бросание и ловля мяча от взрослого; - ходьба по наклонной доске с последующим заданием в ползании. - ходьба по скамейке с платочком в руке - прыжки в длину с места через веревки
			- бросание мешочков с песком в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 1м от обруча.	
Подвижная игра	Игра «Кошка и мышки»	Игра «Медвежата»	Игра «Снежная карусель»	Игра «Солнышко и дождик»
Малоподвижная игра	-	-	-	«Найди что спрятано»
Апрель				

Задачи	<p>1. Учить бросать и ловить мяч; приучать соразмерять бросок с расстояния до цели; сохранять равновесие.</p> <p>2. Упражнять детей в прыжках в длину с места;</p> <p>3. Закрепить у детей умение лазать по гимнастической стенке; ходьбу по гимнастической скамейке; прыгать в длину с места, бросать в горизонтальную цель; бросать мяч на дальность из-за головы, катать мяч друг другу; ходить по наклонной доске;</p> <p>4. Развивать ловкость, смелость;</p> <p>5. Воспитывать самостоятельность, трудолюбие; смелость, самостоятельность, ловкость;</p> <p>6. Способствовать развитию чувства равновесия и координации движений.</p> <p>7. Обогащать опыт детей движениями под музыку; поощрять желание детей выразительно двигаться под музыку.</p> <p>8. Укреплять здоровье детей, используя природные факторы.</p>			
	<p>1 неделя №85-86 (игровое) Тема: «Мой веселый, звонкий мяч»</p> <p>№87 (игровое) (на свежем воздухе) Тема: «Цветные платочки»</p>	<p>2 неделя №88-89 (сюжетно - игровое) Тема: «Маленькие жучки»</p> <p>№90 (игровое) (на свежем воздухе) Тема: «Автомобили»</p>	<p>3 неделя №91-92 (игровое) Тема: «Мой веселый, звонкий мяч»</p> <p>№93 (игровое) (на свежем воздухе) Тема: «Автомобили»</p>	<p>4 неделя №94-95 (игровое) Тема: «Птички в гнездах»</p> <p>№96 (игровое) (на свежем воздухе) Тема: «Веселые ребята»</p>
Виды детской деятельности				
Вводная часть	<p>Ходьба и бег друг за другом со сменой направления. Ходьба и бег с платочками в руке. Ходьба, во время которой ритмично ударять кубик о кубик. Бег в колонне. Разные виды ходьбы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - простой шаг с оттягиванием носка (руки на поясе), - на носках (руки в стороны) с изменением направления движения, - с высоким подниманием колен. <p>Легкий бег, руки на поясе. Дети перестраиваются в шахматном порядке и встают на коврики.</p>			
ОРУ	без предметов	с платочками	с кубиками	с кубиками
Основные	- лазанье по	- Игра «Жучки веселятся» -	-Бросание мяча на дальность	- Ползание на четвереньках по

движения	гимнастической стенке, прыжки с нее. Следить за мягким приземлением; - Игра «Брось и поймай» - бросание и ловля мяча. - ходьба по скамейке с платочком в руке - прыжки в длину с места через веревки	ползание на четвереньках и подлезание под дугу; бросание мешочков с песком в горизонтальную цель правой и левой рукой - Игра «Жучки попрыгунчики» - прыжки в длину с места на двух ногах. - игровое упражнение «Великаны и гномы» - ходьба по наклонной доске вверх и вниз; - бросание мяча вверх и вниз через сетку (шнур) от груди, снизу, из-за головы. Бросок выполнять только по сигналу взрослого.	двумя руками из-за головы. Бег за мячом. - катание мяча друг другу на расстояние 1,5 м, широко разведя ноги. Напоминать, что мяч надо отталкивать энергично. - игровое упражнение «Великаны и гномы» - ходьба по наклонной доске вверх и вниз; - бросание мяча вверх и вниз через сетку (шнур) от груди, снизу, из-за головы. Бросок выполнять только по сигналу взрослого.	гимнастической скамейке друг за другом, не торопясь. В конце сойти со скамейки - Игра «Бросай мяч» - метание малого мяча правой и левой рукой вдаль. - бросание на дальность из-за головы обеими руками; - ходьба по наклонной доске и бревну друг за другом. Следить, чтобы дети не торопились и не толкали друг друга; -прыжки в длину с места
Подвижная игра	Игра «Мой веселый, звонкий мяч»	Игра «Маленькие жучки»	Игра «Мой веселый, звонкий мяч»	Игра «Птички в гнездах»
Малоподвижная игра	-	-	-	-
Май				
Задачи	1. Продолжать учить детей бросать на дальность одной рукой; ползанию и подлезанию под дуги; согласовывать свои движения с движениями других детей 2. Закрепить у детей умение ходить по наклонной доске; совершенствовать прыжки в длину с места; умение бросать мяч одной рукой вдаль; прыгать на двух ногах с продвижением вперед; 3. Способствовать развитию ловкости; 4. Развивать умение ориентироваться в пространстве, быстро реагировать на сигнал; координацию движений и чувство равновесия. 5. Воспитывать смелость, самостоятельность, ловкость; дружеские взаимоотношения между детьми; решительность, 6. Побуждать детей к движениям, обеспечивающим нагрузку на разные группы мышц.			
	1 неделя №97-98 (сюжетно-игровое) Тема: «Жучки» №99 (игровое)	2 неделя №100-101 (игровое) Тема: «Зайчата» №102 (игровое)		

	(на свежем воздухе) Тема: «Веселые ребята»	(на свежем воздухе) Тема: «Курочка и цыплята»		
Виды детской деятельности				
Вводная часть	Игра «Котята»: ходьба обычная; ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени; ходьба с перестроением произвольно по залу. Ходьба и бег в колонне по одному и враспынную. Ходьба и бег «змейкой» между ведерками, которые расставлены на площадке.			
ОРУ	на стульях	с мешочками		
Основные движения	<ul style="list-style-type: none"> - Игра «Брось мешочек» - метание мешочков на дальность правой и левой рукой; - Ползание на четвереньках и подлезание под дуги. - бросание на дальность из-за головы обеими руками; - ходьба по наклонной доске и бревну друг за другом. Следить, чтобы дети не торопились и не толкали друг друга; -прыжки в длину с места 	<ul style="list-style-type: none"> - бросание мешочков на дальность правой и левой рукой. - прыжки в длину с места на двух ногах. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками - прыжки в длину с места через канавку; -бросание мяча вдаль правой и левой рукой; -ходьба по наклонной поверхности и бревну. 		
Подвижная игра	Игра «Жучки»	Игра «Солнышко и дождик»		
Малоподвижная игра	«Угадай, кто позвал»	«Найди Зайку»		

Вторая младшая группа (3-4 года)

Сентябрь

Задачи	<p>1. Проверить навыки ходьбы и бега в прямом направлении; умение ползать по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; умение выполнять прыжки в длину с места; лазать по гимнастической стенке приставными шагами; навыки владения мячом.</p> <p>2. Учить детей ходить и бегать стайкой за педагогом в заданном направлении; ходить и бегать, меняя направление по определенному звуковому сигналу; ходить и бегать в разных направлениях не мешая друг другу;</p> <p>3. Упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед; спрыгивании с предметов;</p> <p>4. Развивать у детей интерес к подвижным играм и упражнениям; ловкость, координацию, умение ориентироваться в пространстве; умение сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной поверхности между двумя линиями; умение ползать на четвереньках и прыгать на месте на двух ногах; умение ползать на высоких четвереньках, с опорой на ладони и стопы;</p> <p>5. Побуждать детей к самостоятельному преодолению различных трудностей, доступными им способами;</p> <p>6. Укреплять здоровье детей, используя природные факторы; укреплять стопу.</p>			
	<p>1 неделя №1-2 (контрольно - проверочное) Тема: «Маленькие ножки»</p> <p>№3 (игровое) (на свежем воздухе) Тема: «Шагаем по дорожке»</p>	<p>2 неделя №4-5 (контрольно - проверочное) Тема: «Мяч»</p> <p>№6 (игровое) (на свежем воздухе) Тема: «Пойдем в гости к собачке»</p>	<p>3 неделя №7-8 (игровое) Тема: «Слушай сигнал»</p> <p>№9 (игровое) (на свежем воздухе) Тема: «Погремушки»</p>	<p>4 неделя №10-11 (игровое) Тема: «Давай поиграем»</p> <p>№12 (контрольно - проверочное) (на свежем воздухе) Тема: «Мяч по дорожке»</p>
Виды детской деятельности				
Вводная часть	<p>Игровое упражнение «Маленькие ножки шагали по дорожке». Ходьба до игрушки и бег от собачки на другую сторону зала. Игровое упражнение «Слушай сигнал» - ходьба и бег друг за другом в разных направлениях. На сигнал погремушки дети быстро останавливаются. Игровое упражнение «Будь внимателен»- ходьба и бег между конусами. По сигналу «Стоп!», дети останавливаются и произвольно строятся. Игровое упражнение «Пойдем гулять»– ходьба по площадке с выполнением заданий: на носках, высоко поднимая колени, приставными шагами. Легкий бег в колонне. Игровое упражнение «Возьми кубик» - по всей площадке разложены кубики. Дети ходят между кубиками, стараясь их не задеть. По сигналу «Возьми» - останавливаются и берут близлежащий кубик.</p>			
ОРУ	без предметов	без предметов	с кубиками	с погремушками
Основные движения	<p>- упражнение «Перепрыгни ручеек» (прыжки в длину с места)</p> <p>- упражнение «Обезьянки»</p>	<p>- прокатывание мяча вдаль двумя руками;</p> <p>-бросание мяча об пол и ловля двумя руками;</p>	<p>- Игровое упражнение «Раз дощечка, два дощечка!» - спрыгивание с доски и ходьба по ребристой доске друг за</p>	<p>- Игровое упражнение «Мяч в кругу» - дети, сидя в кругу, прокатывают мяч поочередно друг другу.</p>

	(лазание по гимнастической стенке приставным шагом) - Игровое упражнение «Шагаем по дорожке» - ходьба между двумя шнурами, параллельно лежащими на земле. -Игровое упражнение «Не замочи ножки» - ходьба по дорожке в одну сторону, прыжки на двух ногах с продвижением вперед в другую сторону.	-подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками. - Игровое упражнение «За мячом с горки» - ползание на четвереньках за катящимся мячом -Игровое упражнение «Попрыгай, как мячик» - прыжки на двух ногах на месте	другом. - Игровое упражнение «Скорее в домик» - дети встают на гимнастическую скамейку, а по сигналу слезают с нее и бегают в рассыпную по залу. По команде «Все домой!» - возвращаются обратно на скамейку. - упражнение «Добеги до погремушки» (дети добегают до шнура, натянутого на высоте 50 см., не задев шнур, подлезают и берут погремушку в руки, высоко подняв руки вверх)	-Игровое упражнение «Догони мяч» - прокатывание мяча по полу и бег за ним
Подвижная игра	Игра «Догони меня»	Игра «Солнышко и дождик»	Игра «Дружно прыгнем»	Игра «Поезд»
Малоподвижная игра	«Найди Зайку»	«Мышки»	«Найди птичку»	«Найди игрушку»

Октябрь

Задачи	<p>1 .Учит детей ходить и бегать свободно, согласовывая движения рук и ног, не опуская головы; прыгать на двух ногах из обруча в обруч; быстро реагировать на сигнал во время бега; ходить и бегать по кругу, не держась за руки; энергичному отталкиванию мяча при прокатывании друг другу.</p> <p>2.Упражнять детей в ходьбе и беге в определенном направлении в умении сохранять равновесие; в ходьбе разными способами, согласовывая движения рук и ног; в подбрасывании и ловле мяча;</p> <p>3 .Совершенствовать у детей навыки в катании мячей; в разных видах ходьбы и бега под музыку;</p> <p>4.Развивать у детей интерес к подвижным играм и упражнениям с использованием предметов; умение быстро реагировать на звуковой сигнал; развивать точность и быстроту движений во время игр с мячом; чувство равновесия; основные двигательные качества.</p> <p>5.Воспитывать чувство мышечной радости и развивать координацию, укреплять стопу.</p> <p>6.Укреплять здоровье детей, используя природные факторы</p>			
	1 неделя №13-14 (сюжетно-игровое) Тема: «Ежиха с ежатами»	2 неделя №16-17 (сюжетно - игровое) Тема: «Магазин игрушек»	3 неделя №19-20 (тематическое) Тема: «Мяч»	4 неделя №22-23 (тематическое) Тема: «Прокатываем мяч»

	№15 (контрольно-проверочное) (на свежем воздухе) Тема: «Мяч по дорожке»	№18 (игровое) (на свежем воздухе) Тема: «Один - двое»	№21 (игровое) (на свежем воздухе) Тема: «Один - двое»	№24 (игровое) (на свежем воздухе) Тема: «Обручи»
Виды детской деятельности				
Вводная часть	Ходьба в колонне друг за другом с сохранением равновесия по ребристой доске, массажным коврикам, мягким модулям. -прыжки из обруча в обруч, ходьба по шнуру; «Дождик пошел!» - ходьба, переходящая в бег в среднем темпе. Ходьба в спокойном темпе. Игровое упражнение «Пойдем гулять»– ходьба по площадке с выполнением заданий: на носках, высоко поднимая колени, приставными шагами. Легкий бег в колонне. Игровое упражнение «Возьми кубик» - по всей площадке разложены кубики. Дети ходят между кубиками, стараясь их не задеть. По сигналу «Возьми» - останавливаются и берут близлежащий кубик.			
ОРУ	с массажными мячами	с игрушками	с мячами	с мячами
Основные движения	- Игровое упражнение «Не теряй ежика» - прокатывание мяча и бег за ним. -Игровое упражнение «Быстро возьми ежика» - мячи произвольно лежат на полу, дети бегают между мячами, а по сигналу поднимают мяч вверх. - прокатывание мяча по дорожке, между гимнастическими палками; -дети догоняют мяч, брошенный педагогом	-Ходьба по полосе препятствий из мягких модулей. - Игровое упражнение «Стань первым» - дети идут в колонне друг за другом, вперед встает тот ребенок, чье имя назовет педагог -Игровое упражнение «Топ-топ и стоп!» - ходьба и бег по залу, а по сигналу «Стоп!», останавливаются и приседают. - Игра «Один – двое» - чередование ходьбы по одному в колонне друг за другом, с ходьбой парами, не прекращая движения по сигналу. -Игра «Не опоздай» - дети стоят за обручами, выполняют произвольные движения (прыжки, подскоки), а по сигналу впрыгивают в обручи.	- Игровое упражнение «Подбрось и поймай» - броски мяча об пол и ловля его двумя руками. -Игровое упражнение «Догони меня» - педагог бросает мяч в разные стороны, а дети его догоняют - Игра «Один – двое» - чередование ходьбы по одному в колонне друг за другом, с ходьбой парами, не прекращая движения по сигналу. -Игра «Не опоздай» - дети стоят за обручами, выполняют произвольные движения (прыжки, подскоки), а по сигналу впрыгивают в обручи.	- Игровое упражнение «Не теряй мяч» - прокатывание мяча в парах друг другу, стоя на коленях. -Игровое упражнение «Прокати мяч по коридору» - прокатывание мячей между шнурами - Игра «Пролезь в обруч» - педагог держит обруч, а дети в него пролезают -Игра «Быстрее прыгай» - прыжки из обруча в обруч.

Подвижная игра	Игра «Собери листочки для ежат»	Игра «Найди себе пару»	Игра «Попади в круг»	Игра «Мой веселый, звонкий мяч»
Малоподвижная игра	«Найди маму ежиху»	«Прощаемся с игрушками»	«Угадай, где спрятан мячик»	-

Ноябрь

Задачи	<p>1. Учить детей ловить мяч, брошенный взрослым, и бросать его обратно; прокатывать мяч друг другу и между предметами; подлезать под дуги; перелезть мягкий валик, проползая в тоннель, лазать по гимнастической стенке приставным шагом; овладевать разными видами ходьбы и бега; прыгать в длину с места, энергично отталкиваясь двумя ногами и мягко приземляясь; выполнять прыжки с продвижением вперед на двух ногах;</p> <p>2. Упражнять детей в ползании на четвереньках между предметами; в ползании на четвереньках за мячом, толкая его головой; в лазанье по гимнастической стенке на несколько реек; ходить и бегать врассыпную, используя всю площадку; в равновесии во время ходьбы по гимнастическому бревну; формировать правильную осанку и стопу; в подлезании под шнур, не касаясь руками пола; в катании, бросании и ловле мяча;</p> <p>3. Обращать внимание на красоту ритмичных движений;</p> <p>4. Развивать умение сохранять равновесие при ходьбе по мягким модулям; интерес к подвижным играм и упражнениям с использованием предметов; ориентировку в пространстве; умение ритмично двигаться под музыку; сохранять равновесие.</p> <p>5. Воспитывать умение</p> <p>6. Побуждать детей к движениям, обеспечивающим нагрузку на разные группы мышц; к самостоятельному преодолению трудностей доступными им способами;</p> <p>7. Укреплять здоровье детей, используя природные факторы.</p>
---------------	--

	<p style="text-align: center;">1 неделя №25-26 (игровое) Тема: «Поиграем с предметами»</p> <p style="text-align: center;">№27 (игровое) (на свежем воздухе) Тема: «Волшебный обруч»</p>	<p style="text-align: center;">2 неделя №28-29 (тематическое) Тема: «Прокати мяч»</p> <p style="text-align: center;">№30 (игровое) (на свежем воздухе) Тема: «Зайка»</p>	<p style="text-align: center;">3 неделя №31-32 (игровое) Тема: «Игровой лабиринт»</p> <p style="text-align: center;">№33 (игровое) (на свежем воздухе) Тема: «Зайка»</p>	<p style="text-align: center;">4 неделя №34-35 (игровое) Тема: «Ползаем и бегаем»</p> <p style="text-align: center;">№36 (игровое) (на свежем воздухе) Тема: «Прыжки»</p>
--	---	--	--	---

Виды детской деятельности

Вводная часть	Игра «Один – двое» - чередование ходьбы по одному в колонне друг за другом, с ходьбой парами, не прекращая движения по сигналу. Построение в круг. Игра на внимание «Стань первым»: ходьба в колонне по одному с остановками, приседанием, поворотами, легкий бег по кругу, ходьба с восстановлением дыхания. Построение произвольное. Ходьба в разных направлениях; врассыпную; с остановками и приседаниями; с ускорением и замедлением темпа движения, между конусами. Ходьба по дорожкам – раздражителям.
----------------------	---

ОРУ	с мячами	с мячами	с игрушками	без предметов (под музыку)
------------	----------	----------	-------------	----------------------------

Основные движения	- Игра «Поймай мяч» - дети стоят в кругу, педагог по очереди бросает мяч детям, а они возвращают его так же педагогу. -Игра «Доползи до кубика» - ползание на четвереньках, с опорой на колени и ладони по прямой, до кубика. - Игра «Пролезь в обруч» - педагог держит обруч, а дети в него пролезают -Игра «Быстрее прыгай» - прыжки из обруча в обруч.	- Игра «Прокати мяч» - дети прокатывают мяч под дугами -Игра «Догони мяч» - ползание на четвереньках за мячом, толкая его головой. - Игра «Веселый зайчик» - прыжки из обруча в обруч друг за другом -Игра «Не упади» - ходьба по гимнастическому бревну	- Игра «Удержись» - ходьба по мягкому валику, массажным дорожкам, проползание в тоннель, лазанье по гимнастической стенке приставным шагом. -Игра «Пролезь в воротики» - ползание на четвереньках под дугами - Игра «Веселый зайчик» - прыжки из обруча в обруч друг за другом -Игра «Не упади» - ходьба по гимнастическому бревну	- Игра «Доползи до флажка» - подлезание под дуги, перелезание через валик -Игра «Птички» - бег врассыпную по залу, а по сигналу «В домик» - дети собираются возле обруча. - Игра «Допрыгни до конуса» - прыжки на двух ногах с продвижением вперед -Игра «Кто дальше» - прыжки в длину с места (прыжковая яма)
Подвижная игра	Игра «Обезьянки»	Игра «Оттолкни мяч»	Игра «Достань до колокольчика»	Игра «Собери предметы одного цвета»
Малоподвижная игра	«Найди свое место»	«Ручеек»	«Найди свое место»	«Найди, что спрятано»
Декабрь				
Задачи	1. Учить детей раскладывать лыжи на снегу, одевать и снимать их; уверенно стоять на лыжах и делать несколько шагов; энергично подпрыгивать вверх на месте, отталкиваясь двумя ногами и доставая предмет руками; мягко приземляться; 2. Совершенствовать у детей навыки бросания и ловли мяча, прокатывания мяча вдаль; координацию движений, умение реагировать на словесный сигнал 3. Упражнять в лазанье по гимнастической стенке приставным шагом; в ходьбе и беге; 4. Закрепить умение и навыки правильного выполнения движений; 5. Развивать умение ритмично двигаться под музыку; сохранять равновесие; умение ориентироваться в пространстве. 6. Побуждать детей к движениям, обеспечивающим нагрузку на разные группы мышц. Привлекать детей к совместным играм; 7. Укреплять здоровье детей, используя природные факторы.			
	1 неделя №37-38 (игровое) Тема: «Игра с мячом» №39 (тематическое) (на свежем воздухе)	2 неделя №40-41 (игровое) Тема: «Подпрыгивание вверх» №42 (тематическое) (на свежем воздухе)	3 неделя №43-44 (сюжетно - игровое) Тема: «Встреча с любимыми игрушками» №45 (тематическое) (на свежем воздухе)	4 неделя №46-47 (игровое) Тема: «Играем с мячом. Гимнастическая скамейка» №48 (тематическое) (на свежем воздухе)

	Тема: «Лыжи»	Тема: «Лыжи»	Тема: «Лыжи»	Тема: «Лыжи»
Виды детской деятельности				
Вводная часть	Игровое упражнение «Перебежки» - по сигналу дети небольшими подгруппами перебегают с одной стороны зала на другую. Ходьба по массажным дорожкам, доске, прыжки на батуте. Построение врассыпную по залу. Ритмичные движения под музыку с ленточками: ходьба, бег, кружение. Дети раскладывают лыжи на снегу: положить лыжи справа от себя, встать на лыжи.			
ОРУ	без предметов (под музыку)	с ленточками	с игрушками	с мячами
Основные движения	<p>- Игра «Прокати мяч» - дети сидят в парах напротив и отталкивают мяч двумя руками от себя, сидящему напротив, а тот ловит.</p> <p>-Игра «Собери предметы» - дети выполняют разные задания, стараясь не задевать кубики. По сигналу «Бери» - дети берут кубики и переносят их в обруч.</p> <p>-Игра «Попади в паутинку» - метание малого мяча в вертикальную цель правой и левой рукой.</p> <p>- Игра «Идите ко мне» - дети делают первые шаги на лыжах, идут к воспитателю</p>	<p>-Лазанье по гимнастической стенке приставным шагом</p> <p>- Игра «Ручеек» - прыжки в длину с места; ходьба по кочкам</p> <p>-Игра «Поймай снежинку» - дети подпрыгивают на месте, и стараются поймать снежинку.</p> <p>- Игра «Идите ко мне» - дети делают первые шаги на лыжах, идут к воспитателю</p>	<p>- Игровое упражнение «Холодно - горячо»</p> <p>-Игра «Не боюсь!» - дети впрыгивают в круг, разводя руки в стороны. Взрослый – водящий старается осалить детей в тот момент, когда у него разведены руки. Дети говорят «Не боюсь!»</p> <p>- Игра «Идите ко мне» - дети делают ступающие шаги на лыжах, идут к воспитателю</p>	<p>- Игровое упражнение «Прокати мяч»- прокатывание мячей в воротики друг за другом (2-3 дуги)</p> <p>-Игра «Догони мяч» - прокатывание мячей вдаль и бег за ним</p> <p>- Игра «Идите ко мне» - дети делают ступающие шаги на лыжах, идут к воспитателю</p>
Подвижная игра	Игра «Скати мяч с горки»	Игра «Лохматый пес»	Игра «Кот и мыши»	Игра «Пройди и не упали»
Малоподвижная игра	«Угадай, кто позвал»	«Угадай, кто позвал»	«Найди свое место»	«Найди что спрятано»

Январь

Задачи	<p>1. Учить детей ловить мяч кистями рук и принимать правильное и.п. при бросании мяча разными способами (двумя руками снизу, от груди); ходить на носках, высоко поднимая колени; приставными шагами вперед, в стороны; широким шагом с сохранением правильной осанки;</p> <p>2. Упражнять в катании, бросании и ловле мяча; в ходьбе, беге, прыжках, лазанье по гимнастической стенке;</p>
---------------	--

	<p>3. Закрепить умение ходить ступающим шагом;</p> <p>4. Совершенствовать прыжки в длину с места через широкую и узкую канавку; метать снежки в горизонтальную цель правой и левой рукой; координацию движений и ориентировку в пространстве.</p> <p>5. Развивать у детей умение играть дружно; ловкость и быстроту реакции и движений; чувство равновесия у детей при передвижении на лыжах и умение сохранять равновесие; интерес к подвижным играм и упражнениям, с использованием предметов;</p> <p>6. Обогащать опыт детей движениями под музыку.</p> <p>7. Способствовать развитию чувства равновесия; ориентировки в пространстве.</p> <p>8. Укреплять здоровье детей, используя природные факторы.</p>			
	<p>1 неделя №49-50 (тематическое) Тема: «Упражнения с мячом»</p> <p>№51 (тематическое) (на свежем воздухе) Тема: «Лыжи»</p>	<p>2 неделя №52-53 (игровое) Тема: «Мячи»</p> <p>№54 (тематическое) (на свежем воздухе) Тема: «Лыжи»</p>	<p>3 неделя №55-56 (игровое) Тема: «Самолеты»</p> <p>№57 (тематическое) (на свежем воздухе) Тема: «Лыжи»</p>	<p>4 неделя №58-59 (игровое) Тема: «Слушай сигнал»</p> <p>№60 (тематическое) (на свежем воздухе) Тема: «Лыжи»</p>
Виды детской деятельности				
Вводная часть	<p>Игра «Забег в кружок»: ходьба и бег по залу с мячом в руках, на сигнал впрыгивают в обруч и подбрасывают мяч вверх, ловят его, стараясь не выйти из обруча. Построение в круг. Игра «Воротики»: ходьба парами, по сигналу остановка, поднимают руки вверх, образуя воротики; легкий бег (1 мин.), обычная ходьба в колонне по одному. Построение в круг. Спокойная ходьба, постепенно переходящая в пробежку до флажка (10 м.). Дети раскладывают лыжи на снегу: положить лыжи справа от себя, встать на лыжи. Приподнять правую ногу, затем левую ногу.</p>			
ОРУ	с мячом	без предметов	без предметов	без предметов
Основные движения	<p>- Игровое упражнение «Подбрось повыше»- каждый ребенок стоит в обруче, бросает мяч вверх и ловит его</p> <p>-Игра «Догони мяч» - броски мяча вдаль и бег за ним</p> <p>- Игра «Идите ко мне» - дети делают ступающие шаги на лыжах, идут к воспитателю</p>	<p>- Игровое упражнение «Прокати мяч по дорожке»- каждый ребенок прокатывает мяч по дорожке из гимнастических палок.</p> <p>-Игра «Догони мяч» - взрослый бросает мяч, а дети догоняют его.</p> <p>- Игра «Идите ко мне» - дети делают ступающие шаги на лыжах, идут к воспитателю</p>	<p>- Игровое упражнение «Найди себе пару»- дети идут по залу парами, по 1 сигналу - разбегаются, по 2 сигналу – ищут свою пару.</p> <p>-Игра «Через ручеек» - дети прыгают двумя ногами из одного обруча в другой</p> <p>- Игра «Идите ко мне» - дети делают ступающие шаги на лыжах, идут к воспитателю</p>	<p>- Игровое упражнение «Найди себе пару»- дети идут по залу парами, по 1 сигналу - разбегаются, по 2 сигналу – ищут свою пару.</p> <p>-Игра «Через ручеек» - дети прыгают двумя ногами из одного обруча в другой</p> <p>- Игра «Идите ко мне» - дети делают ступающие шаги на лыжах, идут к воспитателю</p>

Подвижная игра	Игра «Кто дальше бросит»	Игра «Достань снежинку»	Игра «Достань снежинку»	Игра «Достань снежинку»
Малоподвижная игра	«Прокати мяч с горки»	-	-	«Найди что спрятано»
Февраль				
Задачи	<p>1. Учить детей ловить мяч кистями рук; плавно двигаться под музыку: кружиться, притопывать, выполнять покачивания руками;</p> <p>2. Познакомить детей со скользящим шагом; закрепить навыки ступающего шага;</p> <p>3. Упражнять детей в ходьбе, беге, прыжках; в правильном принятии и.п. при метании предметов разными способами;</p> <p>4. Совершенствовать координацию движений и ориентировку в пространстве, равновесие.</p> <p>5. Развивать чувство равновесия у детей при передвижении на лыжах и умение сохранять равновесие;</p> <p>6. Воспитывать выдержку, смелость; организованность, самостоятельность, активность в процессе двигательной деятельности.</p> <p>7. Обращать внимание на красоту ритмичных движений;</p> <p>8. Укреплять здоровье детей, используя природные факторы; правильную осанку и стопу.</p>			
	<p style="text-align: center;">1 неделя</p> <p>№61-62 (сюжетно -игровое) Тема: «Физкультурники»</p> <p style="text-align: center;">№63 (тематическое) (на свежем воздухе) Тема: «Лыжи»</p>	<p style="text-align: center;">2 неделя</p> <p>№64-65 (тематическое) Тема: «Мячи»</p> <p style="text-align: center;">№66 (тематическое) (на свежем воздухе) Тема: «Лыжи»</p>	<p style="text-align: center;">3 неделя</p> <p>№67-68 (тематическое) Тема: «Зима»</p> <p style="text-align: center;">№69 (тематическое) (на свежем воздухе) Тема: «Лыжи»</p>	<p style="text-align: center;">4 неделя</p> <p>№70-71 (тематическое) Тема: «Зимушка-зима»</p> <p style="text-align: center;">№72 (тематическое) (на свежем воздухе) Тема: «Лыжи»</p>
Виды детской деятельности				
Вводная часть	<p>Игра «Мы физкультурники»: ходьба в колонне друг за другом по одному разными способами: на носках, высоко поднимая колени, приставными шагами, со сменой положения рук. Игровое упражнение «Белые медведи»: ходьба на высоких четвереньках с опорой на стопы и ладони; вхождение на гимнастическую стенку и спуск с нее по наклонной доске. Легкий бег. Построение произвольное.</p> <p>Дети раскладывают лыжи на снегу: положить лыжи справа от себя, встать на лыжи. Упражнения на лыжах: «Петушки машут крыльями»: стоя на лыжах, дети поднимают и опускают руки. «Пружинка»: поочередное приседание с подъемом ноги при выпрямлении туловища</p>			
ОРУ	без предметов	с мячами	без предметов (под музыку)	без предметов (под музыку)
Основные движения	- ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки в стороны, перешагивая предметы; спрыгивание в обруч; подлезание под дугами; ходьба по ребристой доске.	- прокатывание мяча по узкой дорожке и бег за ним; - броски мяча в круг двумя и одной рукой с расстояния 2-4 м. - броски мяча вдаль и бег за мячом.	- «Кто дальше бросит снежок» (мячик) – ходьба между мягкими модулями; - «Берегись заморожу» - дети убегают в разных направлениях, воспитатель догоняют их. Ребенок, которого поймали,	- «Кто дальше бросит снежок» (мячик) – ходьба между мягкими модулями; - «Берегись заморожу» - дети убегают в разных направлениях, воспитатель догоняют их. Ребенок, которого поймали, останавливается и

	Ходьба скользящим шагом по лыжне (10 м)	Ходьба скользящим шагом по лыжне (10 м)	останавливается и замирает (заморозили). - дети делают скользящие шаги на лыжах, идут к воспитателю 2. Повороты на лыжах переступанием 3. Ходьба на лыжах между предметами.	замирает (заморозили).
Подвижная игра	Игра «Бег парами»	Игра «Прокати по дорожке»	Игра «Снежинки и ветер»	Игра «Снежинки и ветер»
Малоподвижная игра	«Лошадка»	-	«Снежная карусель»	«Снежная карусель»
Март				
Задачи	1. Учить детей ходьбе скользящим шагом; делать повороты переступанием; с детьми комплекс упражнений с мячом; 2. Упражнять детей в метании мешочков и скатывании мячей с горки; в ходьбе и беге, лазанье по гимнастической стенке; в выполнении простых танцевальных движений; в разных построениях, в ходьбе по извилистой дорожке, не отставая от ведущего; 3. Закрепить умение 4. Обращать внимание на красоту ритмичных движений; формировать умения и навыки выполнения движений под музыку; 5. Развивать умение ориентироваться в пространстве; дружно играть; 6. Совершенствовать координацию движений. 7. Укреплять здоровье детей, используя природные факторы; укреплять осанку и стопу.			
	1 неделя №73-74 (игровое) Тема: «Метаем мешочки. Скатываем мячи» №75 (тематическое) (на свежем воздухе) Тема: «Лыжи»	2 неделя №76-77 (игровое) Тема: «Самые быстрые» №78 (тематическое) (на свежем воздухе) Тема: «Лыжи»	3 неделя №79-80 (игровое) Тема: «Поиграем в парах» №81 (тематическое) (на свежем воздухе) Тема: «Не замочи ноги»	4 неделя №82-83 (игровое) Тема: «Поиграем» №84 (тематическое) (на свежем воздухе) Тема: «Не замочи ног»
Виды детской деятельности				
Вводная часть	Игровое упражнение «Кружись – не упади»: медленное кружение под музыку в чередовании с ходьбой; танцевальные движения под музыку: прямой галоп, подскоки в парах с кружением, подскоки по одному. Игровое упражнение «Один - двое»: ходьба по массажным дорожкам по одному, по залу – парами. Игровое упражнение «Слушай сигнал» - со сменой направления.			

	Игровое упражнение «Великаны и гномы» - ходьба широким и мелким шагом. Легкий бег. Построение произвольное. 1. Спокойная ходьба без лыж. Дети раскладывают лыжи на снегу: положить лыжи справа от себя, встать на лыжи. Упражнения на лыжах: «Петушки машут крыльями»: стоя на лыжах, дети поднимают и опускают руки. «Пружинка»: поочередное приседание с подъемом ноги при выпрямлении туловища			
ОРУ	с флажками	без предметов (под музыку)	с мячами	с мячами
Основные движения	<p>- Игра «Попади в круг» - дети стоят по кругу на расстоянии 0,5 м. от лежащего в центре обруча. По сигналу бросают мешочки в обруч правой и левой рукой;</p> <p>- Игра «Мяч с горки» - дети друг за другом скатывают мяч с горки и быстро бегут за ним.</p> <p>- ходьба ступающим шагом по лыжне;</p> <p>- дети делают скользящие шаги на лыжах;</p> <p>- повороты на лыжах переступанием</p>	<p>- Игра «Красный - синий» - ходьба с выполнением заданий по сигналу и со сменой ведущего;</p> <p>- Игра «Догони обруч» - педагог прокатывает обруч в разных направлениях, а дети быстро бегут за ним.</p> <p>- Лазанье по гимнастической стенке приставным шагом.</p> <p>- ходьба ступающим шагом по лыжне;</p> <p>- дети делают скользящие шаги на лыжах;</p> <p>- повороты на лыжах переступанием</p>	<p>- Игра «Холодно - горячо» - ходьба с выполнением заданий по сигналу;</p> <p>- Игра «Толкни и догони» - дети толкают мяч двумя руками и догоняют его.</p> <p>- игровое упражнение «Не замочи ноги» - ходьба по извилистой дороге</p> <p>- игровое упражнение «Прыгни и повернись» - прыжки на счет 1,2,3 и прыжки на месте на счет 4 - поворот направо (налево)</p>	<p>- Игра «Холодно - горячо» - ходьба с выполнением заданий по сигналу;</p> <p>- Игра «Толкни и догони» - дети толкают мяч двумя руками и догоняют его.</p> <p>- игровое упражнение «Не замочи ноги» - ходьба по извилистой дороге</p> <p>- игровое упражнение «Прыгни и повернись» - прыжки на счет 1,2,3 и прыжки на месте на счет 4 - поворот направо (налево)</p>
Подвижная игра	Игра «Кто дальше бросит мешочек»	Игра «Птичка и птенчики»	Игра «Найди свою пару»	Игра «Найди свою пару»
Малоподвижная игра	«Снежная карусель»	«Снежная карусель»	-	-
Апрель				
Задачи	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить действовать в соответствии с правилами игры; 2. Упражнять детей в ходьбе широким и мелким шагом; в беге в разных направлениях, обегая предметы; в равновесии, ходьбе, беге, прыжках, бросании и ловле мячей; 3. Формировать у детей умения и навыки правильного выполнения движений; 4. Совершенствовать координацию движений, мелкую моторику рук. 5. Обращать внимание на красоту ритмичных движений; 6. Закрепить основные цвета, через подвижную игру «Машины»; 8. Укреплять здоровье детей, используя природные факторы. 			

	<p>1 неделя №85-86 (игровое) Тема: «Шире шаг»</p> <p>№87 (игровое) (на свежем воздухе) Тема: «Машины»</p>	<p>2 неделя №88-89 (сюжетно - игровое) Тема: «Мы – артисты цирка»</p> <p>№90 (игровое) (на свежем воздухе) Тема: «Машины»</p>	<p>3 неделя №91-92 (игровое) Тема: «Любимые игрушки»</p> <p>№93 (игровое) (на свежем воздухе) Тема: «Поиграем»</p>	<p>4 неделя №94-95 (игровое) Тема: «Любимые игрушки»</p> <p>№96 (игровое) (на свежем воздухе) Тема: «Поиграем»</p>
Виды детской деятельности				
Вводная часть	Игровое упражнение «Слушай сигнал»: ходьба на носках, мелким и широким шагом; легкий бег на носках; ходьба с перестроением произвольно по залу. Игровое упражнение «Найди свое место» - бег врассыпную по площадке, по сигналу впрыгивают в обруч. Парадное шествие артистов: ходьба на носках, мелким и широким шагом (поднимают руки поочередно вверх и машут ими); «Дрессированные петушки»: ходьба с высоким подниманием колен; перекатом с пятки на носок; «Дрессированные собачки»: легкий бег на носках. Ходьба с перестроением произвольно по залу.			
ОРУ	с мячами	с мячами	с игрушками	с игрушками
Основные движения	<p>- Игра «Шире шагай» - ходьба широкими шагами из обруча в обруч;</p> <p>- Игра «Волчок» - дети сидят в обруче, и, приподняв ноги, руками раскручивают себя, стараясь сделать полный оборот и сохранить при этом равновесие.</p> <p>- игровое упражнение «Великаны и гномы» - ходьба широкими и мелкими шагами;</p> <p>- игровое упражнение «Машины» - дети держат в руках цветные рули и бегают по площадке, не сталкиваясь друг с другом. Красный флажок - стоп, зеленый – двигайся.</p>	<p>- Игра «Эквилибристы» - прыжки на батуте; ходьба по прямой линии, приставляя пятку к носку с разным положением рук;</p> <p>- Игра «Дрессированные дельфины» - прыжки вверх, с целью достать предмет рукой.</p> <p>- игровое упражнение «Великаны и гномы» - ходьба широкими и мелкими шагами;</p> <p>- игровое упражнение «Машины» - дети держат в руках цветные рули и бегают по площадке, не сталкиваясь друг с другом. Красный флажок - стоп, зеленый – двигайся</p>	<p>- Игра «Принеси игрушку» - дети стоят в шеренге, по сигналу добегают до игрушки и поднимают ее вверх;</p> <p>- Игра «Бросай мяч» - метание малого мяча правой и левой рукой в вертикальную цель (расстояние 2-3 м.)</p> <p>- игровое упражнение «Бабочки и лягушки» - легкий бег с взмахом руками на команду «бабочки», прыжки на месте сидя на корточках на команду «лягушки» (произносят ква-ква);</p> <p>- игровое упражнение «Скорее в обруч» - дети стоят по двое в обруче. По сигналу «беги» - бегают вокруг своего обруча на небольшом расстоянии от него, по сигналу «в обруч» -</p>	<p>- Игра «Принеси игрушку» - дети стоят в шеренге, по сигналу добегают до игрушки и поднимают ее вверх;</p> <p>- Игра «Бросай мяч» - метание малого мяча правой и левой рукой в вертикальную цель (расстояние 2-3 м.)</p> <p>- игровое упражнение «Бабочки и лягушки» - легкий бег с взмахом руками на команду «бабочки», прыжки на месте сидя на корточках на команду «лягушки» (произносят ква-ква);</p> <p>- игровое упражнение «Скорее в обруч» - дети стоят по двое в обруче. По сигналу «беги» - бегают вокруг своего обруча на небольшом расстоянии от него, по сигналу «в обруч» -</p>

			запрыгивают в обруч и приседают.	запрыгивают в обруч и приседают.
Подвижная игра	Игра «Попади в обруч»	Игра «Дрессированные кошечки»	Игра «Пилоты»	Игра «Пилоты»
Малоподвижная игра	-	-	«Кто ушел?»	«Кто ушел?»
Май				
Задачи	1. Упражнять в ходьбе, беге, прыжках, лазанье, равновесии; 2. Закрепить у детей навыки ходьбы и бега в прямом направлении; умение ползать по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; выполнять прыжки в длину с места; лазать по гимнастической стенке приставными шагами; 3. Развивать у детей интерес к подвижным играм и упражнениям ловкость, координацию, умение ориентироваться в пространстве; 4. Воспитывать организованность, активность, самостоятельность; 5. Совершенствовать умение сохранять равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке; координацию движений. 6. Укреплять здоровье детей, используя природные факторы.			
	1 неделя №97-98 (сюжетно-игровое) Тема: «Котята» №99 (игровое) (на свежем воздухе) Тема: «Догони меня»	2 неделя №100-101 (контрольно - проверочное) Тема: «В гости к зайке»; «Маленькие ножки» №102 (игровое) (на свежем воздухе) Тема: «Догони меня»	3 неделя №103 (контрольно - проверочное) Тема: «Мяч»	
Виды детской деятельности				
Вводная часть	Игра «Котята»: ходьба обычная; ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени; ходьба с перестроением произвольно по залу. Игровое упражнение «Воротики» «Парные догонялки» Легкий бег в рассыпную по площадке от ведущей пары.			
ОРУ	без предметов	без предметов	без предметов	
Основные движения	- Игра «Поймай клубок» - дети в парах прокатывают мячи под дугами; - Игра «Повернись, не упади» - ходьба по гимнастической скамейке до середины, поворот	- Ходьба в чередовании с бегом друг за другом небольшими подгруппами - Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками	- прокатывание мяча вдаль двумя руками; -бросание мяча об пол и ловля двумя руками; -подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками.	

	<p>вокруг себя, перешагивание кубиков, спрыгивание со скамейки на мат.</p> <p>- игровое упражнение «Бабочки и лягушки» - легкий бег с взмахом руками, прыжки, подскоки, кружение на команду «бабочки», приседание на месте на корточки, обхватив руками колени, на команду «лягушки» (произносят ква-ква);</p> <p>- игровое упражнение «Скорее в обруч» - дети стоят по двое в обруче. По сигналу «беги» - бегают вокруг своего обруча на небольшом расстоянии от него, по сигналу «в обруч» - запрыгивают в обруч и приседают.</p>	<p>- упражнение «Перепрыгни ручеек» (прыжки в длину с места)</p> <p>- упражнение «Обезьянки» (лазание по гимнастической стенке приставным шагом)</p>		
Подвижная игра	Игра «Кот и мыши»	Игра «Догони Зайку»	Игра «Солнышко и дождик»	
Малоподвижная игра	«Найди котенка»	«Найди Зайку»	«Мышки»	

Средняя группа (4 – 5 лет)

Сентябрь

Задачи	<p>1. Проверить навыки ходьбы и бега в прямом направлении; в бросании набивного мяча из-за головы; в беге на 10 м между предметами «змейкой»; умение выполнять прыжки в длину с места; навыки в беге на скорость (дистанция 10 и 30 м.); метания мешочков на дальность правой и левой рукой; гибкость позвоночника; умение лазать по гимнастической стенке чередуясь шагом; навыки владения мячом; умение сохранять равновесие, в статическом положении;</p> <p>2. Упражнять в ходьбе на носках, пятках, внешней стороне стопы;</p> <p>3. Воспитывать у детей организованность, самостоятельность, активность в процессе двигательной деятельности;</p> <p>4. Развивать ловкость, координацию, умение ориентироваться в пространстве; основные группы мышц, скоростную выносливость и быстроту; интерес к подвижным играм и физическим упражнениям; умение согласовывать движения рук и ног при метании; гибкость позвоночника,</p> <p>5. Обращать внимание на красоту движений;</p> <p>6. Побуждать детей к самостоятельному преодолению различных трудностей, доступными им способами; учить осознанно следить за движениями своего тела; совершенствовать координацию движений;</p> <p>7. Формировать умения играть дружно, согласовывать свои действия с действиями других;</p> <p>8. Укреплять здоровье детей, используя природные факторы; укреплять стопу.</p>			
	<p style="text-align: center;">1 неделя №1-2 (контрольно - проверочное) Тема: «Набивной мяч. Бег «змейкой»; «Маленькие ножки»</p> <p style="text-align: center;">№3 (контрольно - проверочное) (на свежем воздухе) Тема: «Метание»</p>	<p style="text-align: center;">2 неделя №4-5 (контрольно - проверочное) Тема: «Лазанье. Гибкость»; «Владение мячом. Равновесие»</p> <p style="text-align: center;">№6 (игровое) (на свежем воздухе) Тема: «Мы - физкультурники»</p>	<p style="text-align: center;">3 неделя №7-8 (игровое) Тема: «Встреча с любимыми игрушками»</p> <p style="text-align: center;">№9 (игровое) (на свежем воздухе) Тема: «Мы - физкультурники»</p>	<p style="text-align: center;">4 неделя №10-11 (тренировочное) Тема: «Ползание»</p> <p style="text-align: center;">№12 (игровое) (на свежем воздухе) Тема: «Гимнастическое бревно»</p>
Виды детской деятельности				
Вводная часть	<p>Дети входят в зал и встают в шеренгу. Приветствие детей. Ходьба и бег в прямом направлении; с изменением темпа движения по сигналу; ходьба в спокойном темпе; с захлестыванием голени и заданием для рук; бег с изменением темпа движения; прыжки на двух ногах с продвижением вперед (по сигналу) Игровое упражнение «Слушай сигнал»: ходьба и бег друг за другом в разных направлениях; с высоким подниманием колен; мелкими и широкими шагами с разным положением рук; легкий бег (дети обегают кубики, а по сигналу берут их и продолжают движение); ходьба в спокойном темпе.</p>			
ОРУ	-	с мячом	с игрушками	с гантелями
Основные	- Броски набивного мяча	- тест на гибкость;	- Игровое упражнение на	- Игровое упражнение

движения	из-за головы стоя (вес 1 кг.); - Тест на ловкость – бег на 10 м. между конусами (на время) в прямом и обратном направлении. - бег с ускорением темпа на 10 и 30 м. (на время); - прыжки в длину с места - Метание мешочков правой и левой рукой на дальность	-лазание по гимнастической стенке чередующимся шагом. - Тест на равновесие; - Владение мячом: -броски мяча вверх двумя руками и ловля; -броски мяча вниз об пол двумя руками и ловля; -отбивание мяча одной рукой несколько раз подряд - Игровое упражнение «Один – двое» - ходьба в колонне по одному с перестроением в колонну по два, не прекращая ходьбы и наоборот. - Игровое упражнение «Не опоздай!» - ходьба и бег по кругу за обручами, по сигналу быстро впрыгивают в обручи	полосе препятствий (ходьба по наклонной доске, по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы, ходьба по мягким модулям и спрыгивание с них). - Игровое упражнение «Прыжки» - прыжки на двух ногах из обруча в обруч (5-6 шт.), ходьба по мягким модулям, вбегание и сбегание по наклонной доске. - Игровое упражнение «Один – двое» - ходьба в колонне по одному с перестроением в колонну по два, не прекращая ходьбы и наоборот. - Игровое упражнение «Не опоздай!» - ходьба и бег по кругу за обручами, по сигналу быстро впрыгивают в обручи	«Доползи до погремушки» (дети по очереди подлезают под шнур, а затем ползут до погремушки); ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени - Игровое упражнение «Доползи и возьми предмет» - (дети по сигналу быстро ползут до погремушки, кто первый доползает поднимает ее , все остальные встают); ползание на четвереньках за маленьким мячом - Игровое упражнение «Не упади» - ходьба по гимнастическому бревну и спрыгивание с него в обруч; - Игровое упражнение «Машины» - с обручами и цветными флажками
Подвижная игра	Игра «Ручеек»	Игра «Мы - веселые ребята»	Игра «Мы - веселые ребята»	Игра «Найди свой домик»
Малоподвижная игра	«Кто позвал»	«Ручеек»	-	«Найди предмет»

Октябрь

Задачи	1. Учить строиться в шеренгу и в колонну по команде; передвигаться в сцеплении за руки; шагать с носка и на носках; энергичному отталкиванию носком и полному выпрямлению ноги при выполнении прыжков с продвижением вперед; учить лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек; принимать правильное исходное положение при выполнении имитационных упражнений игрового стретчинга, с использованием музыкального сопровождения; 2. Познакомить с музыкально-подвижной игрой «Найди свое место»; 3. Упражнять детей в ходьбе парами друг за другом, образуя «воротики» из рук по сигналу; в подлезании под натянутый шнур, стараясь не задеть его; в ходьбе «змейкой» между предметами; в умении сохранять равновесие во время ходьбы по мягкому валику;
---------------	---

	<p>4. Совершенствовать навыки в ходьбе и беге враспынную, используя всю площадь зала;</p> <p>5. Формировать умение играть дружно, согласовывать свои действия с другими детьми;</p> <p>6. Развивать внимание, координацию движений, стимулируя естественный процесс развития физических качеств;</p> <p>7. Укреплять разные группы мышц, способствуя формированию правильной осанки, здоровье детей, используя природные факторы; воздействовать через имитационные упражнения на все группы мышц и суставы, повысить эластичность связок;</p> <p>8. Содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, умения согласовывать движения с музыкой</p> <p>9. Способствовать формированию правильной осанки и укреплению стопы; тренировке силы, выносливости, координации движений.</p>			
	<p>1 неделя №13-14 (танцевально – игровая гимнастика) Тема: «Горошинки»</p> <p>№15 (игровое) (на свежем воздухе) Тема: «Ходьба парами. Подлезание под шнур»</p>	<p>2 неделя №16-17 (тренировочное) Тема: «Веселые зайчата»</p> <p>№18 (игровое) (на свежем воздухе) Тема: «Ходим парами. Подлезание под шнур»</p>	<p>3 неделя №19-20 (игровой стретчинг) Тема: «Хитрая лисичка»</p> <p>№21 (игровое) (на свежем воздухе) Тема: «Кто дальше?»</p>	<p>4 неделя №22-23 (сюжетно - игровое) Тема: «Мы - спортсмены»</p> <p>№24 (игровое) (на свежем воздухе) Тема: «Кто дальше?»</p>
Виды детской деятельности				
Вводная часть	<p>Построение в шеренгу и колонну по команде (образно-двигательные действия «солдатики»). Передвижение в сцеплении за руки («гусеница»). Игроритмика. Хлопки в такт музыки (образно-звуковые действия «горошинки»). Игровое упражнение «Стань первым» – ходьба по площадке с выполнением заданий: на носках, высоко поднимая колени, приставными шагами со сменой деятельности на сигнал. Игровые упражнения: ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы, мелким и широким шагом, со сменой темпа и направления движения; легкий бег в колонне друг за другом и враспынную по залу, по кругу со сменой направления, с остановками, приседаниями по сигналу; ходьба в спокойном темпе.</p>			
ОРУ	без предметов	с гантелями	без предметов	с гантелями
Основные движения	<p>- Танцевальные шаги: шаг с носка, на носках</p> <p>- Игровое упражнение «Воротики;</p> <p>- Игровое упражнение «Проползи под шнур» - ходьба до шнура «змейкой» между кубиками, подлезание под шнур, стараясь не задеть его</p>	<p>- Ходьба по полосе препятствий из мягких модулей, прыжки через кочки, ходьба «змейкой»; лазанье по гимнастической стенке, не пропуская реек.</p> <p>- Игровое упражнение «Веселые зайчики» - дети выполняют прыжки из обруча в обруч;</p> <p>- Игровое упражнение</p>	<p>- Игровые упражнения стретчинга : «Кошечка»; «Уточка» «Лисичка»; «Паучок» «Петушок»</p> <p>- Игровое упражнение «Кто дальше?» - прыжки в длину с места в прыжковую яму;</p> <p>- Игровое упражнение «Стрекоза» - дети бегают враспынную как стрекозки, а</p>	<p>- Тренировка спортсменов на площадке: Игровое упражнение на полосе препятствий: - ходьба по гимнастической скамейке, по наклонной доске; - спрыгивание в обруч; - ходьба из обруча в обруч; - прыжки на батуте - Игровое упражнение на полосе препятствий: - прыжки с продвижением</p>

	(высота 50-60 см.)	«Догони меня» - бег за водящим по залу, с целью поймать его. - Игровое упражнение «Воротики»; - Игровое упражнение «Проползи под шнур» - ходьба до шнура «змейкой» между кубиками, подлезание под шнур, стараясь не задеть его (высота 50-60 см.)	по сигналу «Стрекоза!» - приседают стараясь сохранить правильную осанку.	вперед через бруски; -ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони; -пробежки парами с одной стороны зала на другую; -прыжки на батуте. - Игровое упражнение «Кто дальше?» - прыжки в длину с места в прыжковую яму; - Игровое упражнение «Стрекоза» - дети бегают врассыпную как стрекозки, а по сигналу «Стрекоза!» - приседают стараясь сохранить правильную осанку..
Подвижная игра	Игра «Найди свое место»	Игра «С кочки на кочку»	Игра «Кот и мыши»	Игра «Стройся в колонну»
Малоподвижная игра	«Делай так»	«Найди зайчика»	-	-

Ноябрь

Задачи	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить детей строиться в круг и передвигаться по кругу в различных направлениях; бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком и полностью выпрямляя ногу; бросать и ловить мяч кистями рук; принимать правильное и.п. при метании мяча разными способами; 2. Упражнять детей в умении выполнять хлопки в такт музыки; в ходьбе мелким и широким шагом со свободными, естественными движениями рук, держась прямо; в прыжках с места из правильного и.п.; в ходьбе на носках, пятках, внешней стороне стопы; 3. Закрепить навыки в катании, бросании и ловле мяча; 4. Обращать внимание на красоту ритмичных движений; 5. Развивать умение ориентироваться в зале; музыкальную и двигательную память; интерес к упражнениям с использованием предметов. 6. Воспитывать организованность, активность в процессе двигательной деятельности; 7. Совершенствовать координацию движений, приучая осознанно следить за положением и движениями частей тела в разных упражнениях. 8. Укреплять здоровье детей, используя природные факторы; укреплять осанку, содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания.
---------------	---

9. Способствовать формированию правильной осанки.				
	<p>1 неделя №25-26 (танцевально – игровая гимнастика) Тема: «Хоровод»</p> <p>№27 (игровое) (на свежем воздухе) Тема: «Игровой стадион»</p>	<p>2 неделя №28-29 (тематическое) Тема: «Веселый мяч»</p> <p>№30 (игровое) (на свежем воздухе) Тема: «Игровой стадион»</p>	<p>3 неделя №31-32 (игровой стретчинг) Тема: «Обещание принцессы»</p> <p>№33 (игровое) (на свежем воздухе) Тема: «Широко шагай, ноги поднимай»</p>	<p>4 неделя №34-35 (игровое) Тема: «Самолеты»</p> <p>№36 (игровое) (на свежем воздухе) Тема: «Широко шагай, ноги поднимай»</p>
Виды детской деятельности				
Вводная часть	<p>Строевые упражнения: Построение в шеренгу и колонну по команде (образно-двигательные действия «солдатики»). Передвижение в сцеплении за руки («гусеница»). Построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях за педагогом (вправо, влево, к центру, от центра) Музыкально-подвижная игра «Нитка - иголка» Игроритмика. Хлопки в такт музыки (образно-звуковые действия «горошинки») Танцевальные шаги: шаг с носка, на носках. Игра на внимание «Слушай сигнал»: ходьба парами в разных направлениях, легкий бег по кругу с остановками, приседаниями по сигналу. Ходьба с восстановлением дыхания. Построение в круг. Разные виды ходьбы: простой шаг с оттягиванием носка (руки на поясе), на носках (руки в стороны), на пятках (руки за головой). Ходьба с высоким подниманием колен. Дети перестраиваются в шахматном порядке и встают на коврики.</p>			
ОРУ	без предметов (под музыку)	с мячами	без предметов	без предметов
Основные движения	<p>- Акробатические упражнения. Группировки. Сед ноги широко врозь, сед на пятках.</p> <p>- Игровое упражнение «Не задень» - ходьба в колонне друг за другом, перешагивая через препятствия; Кружение в чередовании с ходьбой.</p> <p>- Игровое упражнение «Быстрее вверх!» - дети держат палку за нижний конец, а затем начинают перехватывать палку</p>	<p>- Игра «Подбрось повыше» - дети подбрасывают мяч вверх и ловят</p> <p>- Игра «Догони мяч» - бег за мячом в разных направлениях.</p> <p>- Игровое упражнение «Не задень» - ходьба в колонне друг за другом, перешагивая через препятствия; Кружение в чередовании с ходьбой.</p> <p>- Игровое упражнение «Быстрее вверх!» - дети держат палку за нижний конец, а затем начинают перехватывать палку</p>	<p>- Игровые упражнения стретчинга: «Бабочка», «Змея», «Замочек», «Лошадка», «Птица»</p> <p>- Игра «Великаны и гномы» - ходьба широким и мелким шагом</p> <p>-Игра «Вернись на место» - дети стоят возле кубиков и делают по несколько шагов вправо, влево под счет, стараясь вернуться к своему кубику.</p> <p>- Игра «Высоко поднимай» - ходьба с высоким</p>	<p>- Игровое упражнение «Один – двое» - ходьба в колонне по одному и парами по сигналу, с сохранением темпа движения.</p> <p>- Игровое упражнение «Прыгни и повернись» - дети прыгают на месте на двух ногах под счет, на 4-е в прыжке делают поворот направо или налево.</p> <p>-Игра «Вернись на место» - дети стоят возле кубиков и делают по несколько шагов вправо, влево под счет, стараясь вернуться к своему кубику.</p> <p>- Игра «Высоко поднимай» -</p>

	поочередно руками, выигрывает ребенок, который быстрее дойдет до верха и не уронит палку.	поочередно руками, выигрывает ребенок, который быстрее дойдет до верха и не уронит палку.	подниманием колен	ходьба с высоким подниманием колен
Подвижная игра	Игра «Зайцы и волк»	Игра «Ловишки с мячом»	Игра «Лошадки»	Игра «Самолеты»
Малоподвижная игра	-	«Прокати мяч с горки»	«Найди свое место»	«Найди, что спрятано»

Декабрь

Задачи	<p>1. Учить детей принимать правильное исходное положение при выполнении имитационных упражнений игрового стретчинга, с использованием музыкального сопровождения; выполнять танец сидя на скамейках; музыкально-подвижную игру «Цапля и лягушки»; выполнять произвольные движения под музыку; раскладывать лыжи на снегу, закреплять и снимать их, соблюдая технику безопасности; уверенно стоять на лыжах и делать несколько шагов;</p> <p>2. Совершенствовать координацию движений, умение сохранять равновесие;</p> <p>3. Упражнять детей в умении строиться в шеренгу, колонну, круг и передвигаться по залу в различных направлениях; выполнять хлопки в такт музыки; в ходьбе, метании и сохранении равновесия; беге от ловишки;</p> <p>4. Обращать внимание на красоту ритмичных движений;</p> <p>5. Развивать умение ориентироваться в зале; музыкальную и двигательную память; детское творчество и импровизации под музыку.</p> <p>6. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений.</p> <p>7. Воспитывать организованность, активность в процессе двигательной деятельности; самостоятельность;</p> <p>8. Укреплять здоровье детей, используя природные факторы; осанку, содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания; способствовать тренировке силы, выносливости, координации движений.</p>
---------------	--

1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
№37-38 (танцевально - игровая гимнастика) Тема: «Танцуем сидя»	№40-41 (игровое) Тема: «Зима пришла»	№43-44 (игровой стретчинг) Тема: «Настоящая красавица»	№46-47 (сюжетно - игровое) Тема: «Зимушка - зима»
№39 (тематическое) (на свежем воздухе) Тема: «Лыжи»	№42 (тематическое) (на свежем воздухе) Тема: «Лыжи»	№45 (тематическое) (на свежем воздухе) Тема: «Лыжи»	№48 (тематическое) (на свежем воздухе) Тема: «Лыжи»

Виды детской деятельности

Вводная часть	<p>Строевые упражнения: построение в шеренгу и колонну по команде (образно-двигательные действия «солдатики»). Передвижение в сцеплении за руки («гусеница»). Построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях за педагогом (вправо, влево, к центру, от центра) Музыкально-подвижная игра «Цапля и лягушка». Игроритмика. Хлопки в такт музыки (образно-звуковые действия «горошинки») Танцевальные шаги: шаг с носка, на носках; пружинные полуприседы. Дети раскладывают лыжи на снегу: положить лыжи справа от себя, встать на лыжи. Упражнение «Пружинка» -</p>
----------------------	---

	поочередное поднимание правой и левой ноги. Упражнение «Скольжение на лыжах» - скольжение на одной ноге с продвижением вперед и назад. Игровое упражнение «Белые медведи» - ходьба по наклонной доске на четвереньках, переваливаясь с боку на бок, как медвежата. Легкий бег с остановками по сигналу. Разные виды ходьбы: простой шаг с оттягиванием носка (руки на поясе), на носках (руки в стороны), на пятках (руки за головой), Ходьба с высоким подниманием колен. Дети перестраиваются в шахматном порядке и встают на коврики.			
ОРУ	без предметов (под музыку)	без предметов	без предметов	без предметов
Основные движения	- Акробатические упражнения. Группировки. Сед ноги широко врозь, сед на пятках. - Ритмический танец сидя на скамейках. - Игра «Идите ко мне» - дети спокойно идут на лыжах 10-30 м за взрослым.	- Игра «Попади в цель» - метание маленьких мячей в горизонтальную цель и вертикальную цель - Игра «Долгий путь» - чередование ходьбы с бегом в колонне; бег «змейкой» между предметами - Игра «Идите ко мне» - дети спокойно идут на лыжах 10-30 м за взрослым.	- Игровые упражнения стретчинга: «Гусеница», «Горка», «Веточка», «Муравей», «Бабочка» - Упражнения на лыжах: Ходьба на лыжах ступающим шагом 10-20 м. по прямой. - Игра «Лошадки» - дети легко бегут, прихлопывая лыжами по снегу.	- Игра «Кто дальше бросит снежок» - метание маленьких мячей вдаль -Игра «Снежный лабиринт» - ходьба по полосе препятствий из мягких модулей - Игра «Берегись - заморожу» - чередование ходьбы с бегом от ловишки; -Игра «Снежный лабиринт» - ходьба по полосе препятствий из мягких модулей
Подвижная игра	Игра «Зайцы и волк»	Игра «Зайцы и волк»	Игра «Разноцветные бабочки» (под музыку)	Игра «Снежинки и ветер»
Малоподвижная игра	«Снежная карусель»	«Снежная карусель»	«Найди свое место»	«Снежная карусель»

Январь

Задачи	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить с детьми танец «На крутом бережку»; музыкально-подвижную игру «Если весело живется»; ходить на носках, пятках, между предметами; бегать легко, ритмично; принимать правильное исходное положение при выполнении имитационных упражнений игрового стретчинга, с использованием музыкального сопровождения; 2. Упражнять в умении находить свое место в шеренге, колонне, кругу; выполнять хлопки в такт музыки; в энергичном отталкивании носком и полностью выпрямлять ногу при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед; 3. Закрепить умение ходить ступающим шагом; 4. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений с предметами, сохраняя правильную осанку. 5. Развивать у детей музыкальную и двигательную память; детское творчество и импровизации под музыку через креативную гимнастику; пространственную ориентировку и совершенствовать функции равновесия; ловкость, точность, быстроту реакции; шагать из обруча в обруч, не приставляя ногу; сохраняя равновесие при энергичном отталкивании руками, сидя на полу в обруче, стараясь повернуться кругом;
---------------	--

	6. Способствовать укреплению стопы 7. Побуждать детей к самостоятельному преодолению трудностей доступными им способами, прилагая определенные усилия; 8. Укреплять здоровье детей, используя природные факторы; укреплять осанку, мышцы спины; воздействовать через имитационные упражнения на все группы мышц и суставы, повисить эластичность связок.			
	1 неделя №49-50 (танцевально – игровая гимнастика) Тема: «Если весело живется» №51 (тематическое) (на свежем воздухе) Тема: «Лыжи»	2 неделя №52-53 (тренировочное) Тема: «Игровые действия с мячом» №54 (тематическое) (на свежем воздухе) Тема: «Лыжи»	3 неделя №55-56 (игровой стретчинг) Тема: «Змейка» №57 (тематическое) (на свежем воздухе) Тема: «Лыжи»	4 неделя №58-59 (игровое) Тема: «Обруч» №60 (тематическое) (на свежем воздухе) Тема: «Лыжи»
Виды детской деятельности				
Вводная часть	Строевые упражнения: «Быстро по местам» - Построение в шеренгу, колонну или круг по команде (образно-двигательные действия «солдатики»). Музыкально-подвижная игра «Если весело живется» (Все играющие стоят в кругу, выполняя танцевальные движения) Игроритмика. Хлопки в такт музыки (образно-звуковые действия «горошинки») Ходьба на носках, пятках, между предметами, на внешней стороне стопы; легкий бег (1 мин.), обычная ходьба в колонне по одному. Игровое упражнение «Разверни круг» - дети идут по кругу в одну сторону, а педагог по команде разворачивает круг в другую сторону. Легкий бег и ходьба на восстановление дыхания. Спокойная ходьба по лыжне широким шагом с энергичной работой рук			
ОРУ	без предметов	с мячами	без предметов	с мячами
Основные движения	Креативная гимнастика. Импровизация движений под любую музыку. Пальчиковая гимнастика. Сгибание пальцев рук в кулак и разгибание «фонарики». Упражнения на лыжах: - Игра «Пройди и не задень» - дети идут на лыжах, преодолевая препятствия из палок Свободное скольжение на лыжах	- Ходьба по гимнастической скамейке до середины. Поворот, ходьба до конца скамейки с прямой спиной. - Игровое упражнение «Не урони» - ходьба с мешочком на голове, с перешагиванием предметов. - Ползание по гимнастической скамейке на предплечьях и коленях, на животе, подтягиваясь руками. - Игровое упражнение «Машины» - бег с обручем в руках, на красный сигнал –	- Игровые упражнения стретчинга: «Змейка», «Змейка извивается», «Веточка», «Бабочка» Упражнения на лыжах: - Игра «Пройди и не задень» - дети идут на лыжах, преодолевая препятствия из палок Свободное скольжение на лыжах	- Игровое упражнение «Шире шагай»- дети идут по залу из обруча в обруч, в конце подпрыгивают и хлопают в ладошки. - Игровое упражнение «Волчок» - дети, энергично оттолкнувшись руками, сидя на полу в обруче, стараются повернуться кругом;

		остановка. Упражнения на лыжах: - Игра «Пройди и не задень» - дети идут на лыжах, преодолевая препятствия из палок Свободное скольжение на лыжах		
Подвижная игра	Игра «Лошадки»	Игра «Удочка»	Игра «Музыкальная змейка»	Игра «Попади в обруч»
Малоподвижная игра	Игропластика. Специальные упражнения для развития силы мышц «змея» и «ежик» из положения лежа.	«Ручеек»	-	«Найди что спрятано»
Февраль				
Задачи	<p>1. Учить детей имитационно – образное упражнение «Создай образ»; музыкально-подвижную игру «Водяной»; ходить скользящим шагом; лазать по гимнастической стенке не пропуская реек; принимать правильное исходное положение при выполнении имитационных упражнений игрового стретчинга, с использованием музыкального сопровождения;</p> <p>2. Упражнять детей в умении находить свое место в кругу; в беге, ходьбе, прыжках и сохранении равновесия; в бросании и ловле мяча;</p> <p>3. Закрепить навыки ступающего шага;</p> <p>4. Совершенствовать координацию движений;</p> <p>5. Развивать музыкальную и двигательную память; детское творчество и импровизации под музыку через креативную гимнастику; силу рук и ног, ловкость, быстроту реакции на сигнал; интерес к подвижным играм с использованием атрибутов</p> <p>6. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений в соответствии с ритмом.</p> <p>7. Обращать внимание на красоту ритмичных движений;</p> <p>8. Укреплять здоровье детей, используя природные факторы; правильную осанку и стопу; мышцы спины; воздействовать через имитационные упражнения на все группы мышц и суставы, повисить эластичность связок;</p>			
	<p>1 неделя №61-62 (танцевально – игровая гимнастика) Тема: «Создай образ»</p> <p>№63 (тематическое) (на свежем воздухе) Тема: «Лыжи»</p>	<p>2 неделя №64-65 (тренировочное) Тема: «Лазание»</p> <p>№66 (тематическое) (на свежем воздухе) Тема: «Лыжи»</p>	<p>3 неделя №67-68 (игровой стретчинг) Тема: «Подарок лесовичка»</p> <p>№69 (тематическое) (на свежем воздухе) Тема: «Лыжи»</p>	<p>4 неделя №70-71 (тренировочное) Тема: «Маленькие мячи»</p> <p>№72 (тематическое) (на свежем воздухе) Тема: «Лыжи»</p>

Виды детской деятельности

Вводная часть	<p>Строевые упражнения: «Быстро по местам» - Построение в круг по команде (образно-двигательные действия «солдатики»).</p> <p>Музыкально-подвижная игра «Водяной» (Все играющие стоят по кругу, водящий – внутри круга). Играющие под музыку бегают вокруг озера, а водяной их старается поймать, не выходя за линию круга. Тех, кто пойман, водяной забирает к себе в озеро, и они помогают ему ловить других. Игроритмика. Хлопки в такт музыки (образно-звуковые действия «горошинки») - ходьба в колонне друг за другом по одному разными способами: на носках, высоко поднимая колени, приставными шагами, со сменой положения рук. Легкий бег с высоким подниманием колен. Танцевальные упражнения: шаги прямого галопа; кружение в парах; подскоки.</p> <p>Дети раскладывают лыжи на снегу: положить лыжи справа от себя, встать на лыжи. Упражнения на лыжах: «Петушки машут крыльями»: стоя на лыжах, дети поднимают и опускают руки. «Пружинка»: поочередное приседание с подъемом ноги при выпрямлении туловища</p>			
ОРУ	-	с гантелями	без предметов	с флажками
Основные движения	<p>1. Танцевально-ритмическая гимнастика «На крутом бережку». Креативная гимнастика. Специальные задания для развития пластической выразительности «Создай образ».</p> <p>Ходьба скользящим шагом по лыжне (10 м) до ориентира, обратно – ступающим шагом</p>	<ul style="list-style-type: none"> - лазанье по гимнастической стенке с пролета на пролет; - ходьба по кругу приставными шагами боком и приставляя пятку к носку прямо; - бег с подлезанием под дугой до игрушки. - лазанье по гимнастической стенке произвольно; - бег в рассыпную с прыгиванием в обруч по сигналу. <p>Ходьба скользящим шагом по лыжне (10 м) до ориентира, обратно – ступающим шагом</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Игровые упражнения стретчинга: «Ходьба», «Елочка», «Веточка», «Паук», «Пчелка» - дети делают скользящие шаги на лыжах, идут к воспитателю 15-20 м. - Повороты на лыжах переступанием. - Ходьба на лыжах между предметами. 	<ul style="list-style-type: none"> - перебрасывание маленького мяча из одной руки в другую; - катание мяча в парах из разных и.п. - произвольные упражнения с мячом; - Бег за мячом, брошенный взрослым - дети делают скользящие шаги на лыжах, идут к воспитателю 15-20 м. - Повороты на лыжах переступанием. - Ходьба на лыжах между предметами.
Подвижная игра	Игра «Лошадки»	Игра «Мышеловка»	Игра «Жмурки с лесовичком» (под музыку)	Игра «Охотники и зайцы»
Малоподвижная игра	«Воронь»	-	«Снежная карусель»	«Снежная карусель»
Март				
Задачи	1. Учить детей танцевально – ритмическую гимнастику «Хоровод»; музыкально-подвижную игру «Попрыгунчики -			

	<p>воробышки»; комплекс упражнений с косичкой; лазать по гимнастической стенке не пропуская реек; бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком и полностью выпрямляя ногу; осознанно следить за положением и движениями частей тела; принимать правильное исходное положение при выполнении имитационных упражнений игрового стретчинга, с использованием музыкального сопровождения; бегать со сменой направления движения и темпа;</p> <p>2. Упражнять детей в умении строиться в круг и передвигаться по кругу в сцеплении; беге в разных направлениях, обегая предметы; во вбегании и сбегании по наклонной поверхности; в прыжках из обруча в обруч;</p> <p>3. Закрепить навыки передвижения на лыжах скользящим шагом;</p> <p>4. Обращать внимание на красоту ритмичных движений; формировать умения и навыки выполнения движений под музыку;</p> <p>5. Развивать музыкальную и двигательную память; умение различать громкие и тихие звуки;</p> <p>6. Совершенствовать координацию движений.</p> <p>7. Укреплять здоровье детей, используя природные факторы; укреплять осанку и стопу. Воздействовать через имитационные упражнения на все группы мышц и суставы, повысить эластичность связок;</p> <p>8. Побуждать детей к самостоятельному преодолению трудностей доступными им способами, прилагая определенные усилия;</p>			
	<p>1 неделя №73-74 (танцевально игровая гимнастика) Тема: «Хоровод»</p> <p>№75 (тематическое) (на свежем воздухе) Тема: «Лыжи»</p>	<p>2 неделя №76-77 (тренировочное) Тема: «Прыгай. Лазай. Прокатывай»</p> <p>№78 (тематическое) (на свежем воздухе) Тема: «Лыжи»</p>	<p>3 неделя №79-80 (игровой стретчинг) Тема: «Невоспитанный мышонок»</p> <p>№81 (игровое) (на свежем воздухе) Тема: «Ловкие, быстрые, внимательные»</p>	<p>4 неделя №82-83 (тренировочное) Тема: «Тренировка спортсменов»</p> <p>№84 (тематическое) (на свежем воздухе) Тема: «Ловкие, быстрые, внимательные»</p>
Виды детской деятельности				
Вводная часть	<p>Строевые упражнения: «Быстро по местам» - Построение в круг по команде (образно-двигательные действия «солдатики») и передвижение по кругу в сцеплении. Музыкально-подвижная игра «Попрыгунчики - воробышки» (Все играющие стоят по кругу «воробы», водящий – внутри круга «ворона»). Игроритмика. Под громкую музыку дети идут вперед (охотники); под тихую музыку дети, пригнувшись, идут назад (звери прячутся от охотника). Музыкально – ритмические движения в парах: притопывания ногами, приставные шаги с приседаниями, кружение. Разные виды ходьбы: простой шаг с оттягиванием носка (руки на поясе), на носках (руки в стороны), на пятках (руки за головой), Ходьба с высоким подниманием колен. Дети перестраиваются в шахматном порядке и встают на коврики.</p> <p>Спокойная ходьба без лыж. Упражнения на лыжах: «Где же наши ножки»: стоя на лыжах, дети поднимают и опускают руки.</p> <p>«Пружинка»: поочередное приседание с подъемом ноги при выпрямлении туловища</p>			
ОРУ	-	с косичкой	без предметов	с гантелями
Основные движения	- Танцевально-ритмическая гимнастика «Хоровод» (под музыку Шаинского «От	- Игровое упражнение «Прокати мяч» - прокатывание вдаль	- Игровые упражнения стретчинга: «Зайчик», «Змея», «Птичка», «Орешек»,	- Ходьба на четвереньках вокруг кеглей; «змейкой» между кеглями;

	<p>улыбки») - Пальчиковая гимнастика.</p> <p>-ходьба ступающим шагом по лыжне до синего флажка (10 м); - дети делают скользящие шаги на лыжах до красного флажка (10 м); до зеленого флажка – между воротцами</p>	<p>набивного мяча и бег за ним; - Лазанье по гимнастической стенке приставным шагом + пролезание в обруч + ходьба парами, с пролезанием в воротца из рук «Ручеек» - Лазанье по гимнастической стенке приставным шагом + пролезание в обруч + прыжки поочередно на одной ноге, на двух ногах на месте, одна вперед – другая назад.</p> <p>-ходьба ступающим шагом по лыжне до синего флажка (10 м); - дети делают скользящие шаги на лыжах до красного флажка (10 м); до зеленого флажка – между воротцами</p>	<p>«Рыбка», «Лягушка», «Летучая мышь»</p> <p>- игровое упражнение «Найди себе пару»; «Стройся в колонну» - игровое упражнение «Догони меня»</p>	<p>- Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом + спрыгивание в обруч + прыжки из обруча в обруч. - Вбегание и сбегание по наклонной доске + бег, подскоки, приседания (по сигналу) + закручивание обруча одной рукой и ловля другой «Юла»</p> <p>- игровое упражнение «Найди себе пару»; «Стройся в колонну» - игровое упражнение «Догони меня»</p>
Подвижная игра	-	Игра «Лохматый пес»	Игра «Кот и мыши»	Игра «Бездомный заяц»
Малоподвижная игра	«Вороны»	-	-	-
Апрель				
Задачи	<p>1. Учить бегать со сменой направления движения и темпа; танцевально – ритмическую гимнастику «Воробьиная дискотека»; музыкально-подвижную игру «Автомобили»; комплекс упражнений на гимнастических скамейках; действовать в соответствии с правилами игры; принимать правильное исходное положение при выполнении имитационных упражнений игрового стретчинга, с использованием музыкального сопровождения; лазанью по гимнастической стенке на несколько реек;</p> <p>2. Упражнять детей в умении строиться в шеренгу в сцеплении за руки и выполнять различные простые движения руками в различном темпе; закрепить бег по кругу и ориентирам; в беге в разных направлениях, обегая предметы; в бросании, прокатывании мяча в воротки; в прыжках вверх с целью достать предмет руками;</p> <p>3. Развивать музыкальную и двигательную память; интерес к подвижным играм и упражнениям с использованием предметов; навыки в ходьбе и беге;</p> <p>3. Формировать правильную осанку, умение и навыки правильного выполнения движений.</p> <p>4. Закрепить основные цвета, через подвижную игру «Машины»;</p>			

	5. Укреплять здоровье детей, используя природные факторы; укреплять осанку, мышечную силу через образные и игровые двигательные действия и задания; воздействовать через имитационные упражнения на все группы мышц и суставы, повысить эластичность связок;			
	<p>1 неделя №85-86 (танцевально – игровая гимнастика) Тема: «Воробьиная дискотека»</p> <p>№87 (тематическое) (на свежем воздухе) Тема: «Ловкие, быстрые, внимательные»</p>	<p>2 неделя №88-89 (тренировочное) Тема: «Все на тренировку»</p> <p>№90 (игровое) (на свежем воздухе) Тема: «Машины»</p>	<p>3 неделя №91-92 (игровой стретчинг) Тема: «На лужайке»</p> <p>№93 (игровое) (на свежем воздухе) Тема: «Попади в воротики. Достань до предмета»</p>	<p>4 неделя №94-95 (тренировочное) Тема: «Удержи мешочек на голове»</p> <p>№96 (игровое) (на свежем воздухе) Тема: «Попади в воротики. Достань до предмета»</p>
Виды детской деятельности				
Вводная часть	<p>Строевые упражнения: построение в шеренгу по команде, сцепление за руки (образно-двигательные действия «солдатики»)</p> <p>Игроритмика. Выполнение простых движений руками в сцеплении в различном темпе. Музыкально-подвижная игра «Автомобили». Ходьба на носках, мелким и широким шагом (поднимают руки поочередно вверх и машут ими); перекатом с пятки на носок; легкий бег на носках; ходьба с восстановлением дыхания. Разные виды ходьбы: простой шаг с оттягиванием носка (руки на поясе), на носках (руки в стороны), на пятках (руки за головой), с захлестыванием голени Игровое упражнение «Найди свое место» - бег в рассыпную по площадке, по сигналу в прыгивают в обруч. Спокойная ходьба по площадке с восстановлением дыхания.</p>			
ОРУ	без предметов	на гимнастических скамейках	без предметов	с гимнастическими палками
Основные движения	<p>- Танцевально-ритмическая гимнастика «Воробьиная дискотека» (под музыку Пляцковского «Приключения кузнечика Кузи»)</p> <p>- Игропластика.</p> <p>Упражнения для развития мышечной силы в образных и игровых двигательных действиях</p> <p>- игровое упражнение «Найди себе пару»;</p>	<p>- ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием разных предметов + спрыгивание в обруч;</p> <p>кружение в одну и другую сторону</p> <p>- Легкий бег по залу, на сигнал запрыгивают на гимнастическую скамейку, стараясь сохранить равновесие; игра «Волчок» (в обруче)</p> <p>- игровое упражнение «Великаны и гномы» - ходьба</p>	<p>- Игровые упражнения стретчинга: «Кузнечик», «Улитка», «Муравей», «Стрекоза», «Пчелка»</p> <p>- игровое упражнение «Попади в воротики» - в парах перекатывают мяч в воротики, энергично отталкивая мяч одной или двумя руками.</p> <p>- игровое упражнение «Достань мяч» - дети стоят по двое в обруче. По сигналу «беги» - прыжки с разбега</p>	<p>- ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове; прыжки на одной ноге с продвижением вперед; ходьба по шнуру.</p> <p>- ходьба по шнуру приставными шагами прямо, по кругу; челночный бег</p> <p>- игровое упражнение «Попади в воротики» - в парах перекатывают мяч в воротики, энергично отталкивая мяч одной или двумя руками.</p>

	«Стройся в колонну» - игровое упражнение «Догони меня»	широкими и мелкими шагами; - игровое упражнение «Машины»	вверх, с целью достать подвешенный мяч руками	2 подгр.: - игровое упражнение «Достань мяч» - дети стоят по двое в обруче. По сигналу «беги» - прыжки с разбега вверх, с целью достать подвешенный мяч руками
Подвижная игра	Игра «Ловишки с лентами»	Игра «Лошадки»	Игра «Попрыгунчики»	Игра «Гуси - лебеди»
Малоподвижная игра	«Пальчик»	«Ровным кругом	«Кто ушел?»	«Кто ушел?»

Май

Задачи	<p>1. Проверить навыки ходьбы и бега в прямом направлении; в бросании набивного мяча из-за головы; в беге на 10 м между предметами «змейкой»; умение выполнять прыжки в длину с места; навыки в беге на скорость (дистанция 10 и 30 м.); навыки метания мешочков на дальность правой и левой рукой; гибкость позвоночника; умение лазать по гимнастической стенке чередующимся шагом; владения мячом; умение сохранять равновесие, в статическом положении;</p> <p>2. Упражнять в перелезании через препятствия и подлезании под них;</p> <p>3. Закрепить у детей навыки в прыжках с места из правильного и.п., энергично отталкиваясь со взмахом рук;</p> <p>4. Развивать у детей ловкость, координацию, умение ориентироваться в пространстве; основные группы мышц, скоростную выносливость и быстроту; интерес к подвижным играм и физическим упражнениям; интерес к подвижным играм и упражнениям;</p> <p>5. Формировать умения играть дружно, согласовывать свои действия с действиями других;</p> <p>6. Воспитывать детей организованность, самостоятельность, активность в процессе двигательной деятельности;</p> <p>7. Совершенствовать координацию движений; навыки в разных видах ходьбы и бега, в бросании и ловле мяча;</p> <p>8. Укреплять здоровье детей, используя природные факторы.</p>			
	<p>1 неделя №97-98 (контрольно - проверочное) Тема: «Набивной мяч. Бег «змейкой»; «Маленькие ножки»</p> <p>№99 (контрольно - проверочное) (на свежем воздухе) Тема: «Метание»</p>	<p>2 неделя №100-101 (контрольно - проверочное) Тема: «Лазанье. Гибкость»; «Владение мячом. Равновесие»</p> <p>№102 (игровое) (на свежем воздухе) Тема: «Перелезаем. Прыгаем»</p>	<p>3 неделя №103-104 (тематическое) Тема: «Мячи»</p> <p>№105 (игровое) (на свежем воздухе) Тема: «Перелезаем. Прыгаем»</p>	

Виды детской деятельности

Вводная часть	Ходьба и бег в прямом направлении; с изменением темпа движения по сигналу; ходьба в спокойном темпе. Ходьба в колонне по одному; с захлестыванием голени и заданием для рук; бег с изменением темпа движения; прыжки на двух ногах с продвижением вперед (по сигналу). Игра «Слушай сигнал» - ходьба между кубиками; перешагивание из обруча в обруч; подпрыгивание до колокольчика. То же с бегом.			
ОРУ	без предметов	без предметов	без предметов	
Основные движения	<ul style="list-style-type: none"> - Броски набивного мяча из-за головы стоя (вес 1 кг.); - Тест на ловкость – бег на 10 м. между конусами (на время) в прямом и обратном направлении - бег с ускорением темпа на 10 и 30 м. (на время); - прыжки в длину с места - Метание мешочков правой и левой рукой на дальность. 	<ul style="list-style-type: none"> - тест на гибкость; -лазанье по гимнастической стенке чередуясь шагом. - Тест на равновесие; Владение мячом: -броски мяча вверх двумя руками и ловля; -броски мяча вниз об пол двумя руками и ловля; -отбивание мяча одной рукой несколько раз подряд перелезание через гимнастическое бревно - быстро возьми предмет 	<ul style="list-style-type: none"> - катание мяча друг другу из разных положений; перебрасывание мяча в парах; броски мяча вверх и ловля двумя руками; метание малого мяча вдаль правой и левой рукой. - перебрасывание мяча двумя руками из-за головы через сетку и бег за мячом; бег по кругу между кубиками. перелезание через гимнастическое бревно - быстро возьми предмет 	
Подвижная игра	Игра «Ручеек»	Игра «Мы – веселые ребята»	Игра «Ловишки с мячом»	
Малоподвижная игра	«Кто позвал»	«Ручеек»	«Найди мяч»	

Старшая группа (5 - 6 лет)

Сентябрь

Задачи	<p>1. Учить во время бега сильнее отталкиваться от опоры, поднимать ногу вверх; бросать мяч вверх, о землю и ловить двумя руками;</p> <p>2. Проверить навыки бега на скорость (10 м); в метании мешочков на дальность правой и левой рукой; навыки в метании набивного мяча двумя руками из-за головы стоя; гибкость позвоночника и умение держать равновесие в статической позе; навыки в беге на 30 м.; в прыжках в длину с места; умение лазать по гимнастической стенке перекрестной координацией; навыки ходьбы и бега в прямом направлении; выполнять прыжки через короткую скакалку; навыки владения мячом; ловкость в беге на 10 м между предметами в прямом и обратном направлении;</p> <p>3. Упражнять в беге, прыжках с короткой скакалкой; лазанье и равновесии; в бросании, ловле, прокатывании мяча из разных и.п. любым способом; в ходьбе и беге друг за другом в колонне по одному, меняя направление на определенный сигнал;</p> <p>4. Воспитывать самостоятельность и ответственность;</p> <p>5. Развивать физические способности детей в их полном объеме; ловкость, координацию, умение ориентироваться в пространстве, меткость; силу рук, гибкость, равновесие, скоростно – силовые качества;</p> <p>6. Повысить уровень произвольности движений</p> <p>7. Формировать потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями; нравственно – волевые качества личности;</p> <p>8. Укреплять здоровье детей, используя природные факторы; укреплять стопу и осанку.</p>			
	<p style="text-align: center;">1 неделя</p> <p style="text-align: center;">№1-2 (контрольно - проверочное) Тема: «Бег. Метание»; «Гибкость. Равновесие»</p> <p style="text-align: center;">№3 (контрольно - проверочное) (на свежем воздухе) Тема: «Бег. Прыжки в длину»</p>	<p style="text-align: center;">2 неделя</p> <p style="text-align: center;">№4-5 (контрольно - проверочное) Тема: «Лазанье. Прыжки через скакалку»; «Владение мячом. Ловкость»</p> <p style="text-align: center;">№6 (тематическое) (на свежем воздухе) Тема: «Скакалка»</p>	<p style="text-align: center;">3 неделя</p> <p style="text-align: center;">№7 (тематическое) Тема: «Действия с мячом»</p> <p style="text-align: center;">№8 (интегрированное) Раздел 1. Рюкзачок открывает мир Тема: «Природа родного края»</p> <p style="text-align: center;">№9 (игровое) (на свежем воздухе) Тема: «Поиграем»</p>	<p style="text-align: center;">4 неделя</p> <p style="text-align: center;">№10 (сюжетно - игровое) Тема: «Прогулка в лес»</p> <p style="text-align: center;">№11 (Интегрированное) Тема: «Мой край родной»</p> <p style="text-align: center;">№12 (тематическое) (на свежем воздухе) Тема: «Скакалка»</p>
Виды детской деятельности				
Вводная часть	<p>Построение в колонну по одному. Ходьба разными способами: на пятках, на носках, перекатом с пятки на носок, полуприседе; Легкий бег с изменением темпа движения по сигналу, с высоким подниманием колен; ходьба в спокойном темпе с дыхательными упражнениями. Ходьба гимнастическим шагом; с заданием для рук; бег с изменением темпа движения; дыхательные упражнения.</p>			

ОРУ	-	-	с мячами	без предметов
Основные движения	<ul style="list-style-type: none"> - Бег на дистанцию 10 м.; - Метание мешочков вдаль правой и левой рукой. - метание набивного мяча из-за головы двумя руками стоя; - тест на гибкость позвоночника; - тест на равновесие. - Бег на дистанцию 30 м.; - прыжки в длину с места 	<ul style="list-style-type: none"> - прыжки через скакалку; -лазанье по гимнастической стенке перекрестной координацией. - Бег «змейкой» между предметами на время в прямом и обратном направлении; - Владение мячом: -броски мяча вверх двумя руками и ловля; -броски мяча вниз об пол двумя руками и ловля; -отбивание мяча одной рукой несколько раз подряд - Игровое упражнение «У кого больше» - на внимание. - прыжки с короткой скакалкой - Игровое упражнение «Я впереди» - на быстроту - прыжки с короткой скакалкой 	<ul style="list-style-type: none"> - Ходьба в колонне в разном темпе с мячом в руках, с перекладыванием мяча из одной руки в другую в такт ходьбы; ходьба по узкой дорожке с подбрасыванием и ловлей мяча; ползание на четвереньках, толкая мяч головой (3 м); прыжки с мячом, зажатым между колен (2 м) - Бросание мяча вверх, о землю и бег за мячом; обегание катящегося мяча по мере его движения к конечной точке; ведение мяча ногой в движении. - Игровое упражнение «У кого больше» - игра на внимание; - «Прокати мяч по дорожке» - игровое упражнение на точность движений - Игровое упражнение «Я - ведущий» - на быстроту движений; «Мы – веселые ребята» 	<ul style="list-style-type: none"> - Игровое упражнение «Преодолеем препятствия» (ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени по наклонной доске, по гимнастической скамейке, перешагивая предметы, между предметами) - Игровое упражнение «Проходим через болото» - (прыжки на месте ноги врозь – ноги скрестно, попеременно на правой и левой ноге); перепрыгивание через несколько предметов, прыжки с высоты в обруч; через качающуюся веревку. - Игровое упражнение «У кого больше» - на внимание. - прыжки с короткой скакалкой - Игровое упражнение «Я впереди» - на быстроту - прыжки с короткой скакалкой
Подвижная игра	Игра «Ловишки с лентами»	Игра «Передай мяч другому»	Игра «Кто быстрее до флажка»	Игра «Охотники и зайцы»
Малоподвижная игра	«Кто позвал»	«Удочка»	-	«Найди предмет»

Октябрь

Задачи	<p>1. Учить комплекс танцевально – ритмической гимнастики «Зарядка» и познакомить с музыкально-подвижной игрой «Пятнашки»; самостоятельно строиться в шеренгу, в колонну, в две колонны парами; прыгать через короткую и длинную скакалку (подвижную и неподвижную); принимать правильное исходное положение при выполнении имитационных упражнений игрового стретчинга, с использованием музыкального сопровождения;</p> <p>2. Разучить упражнения на разных тренажерах простого и сложного устройства;</p> <p>3. Дать детям представления о строении собственного тела, расширять представления о своем организме, о его строении;</p> <p>4. Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне с быстрым перестроением по сигналу; в метании мешочков в горизонтальную цель; в подбрасывании и ловле мяча двумя руками; в бросках о землю и ловле; в перебрасывании мяча разными способами в парах в разных видах бега и ходьбы, прыжках на полосе препятствий;</p> <p>5. Закрепить умение строиться в шеренгу и в колонну по команде; выполнять повороты направо, налево по команде; ходить на каждый счет и через счет; шаг галопа вперед и в сторону; дни недели;</p> <p>6. Обращать внимание детей на красоту ритмичных движений; развивать умение красиво двигаться под музыку;</p> <p>7. Развивать внимание, координацию движений, быстроту движений;</p> <p>8. Воспитывать творческую активность; самостоятельность; желание быть красивыми и здоровыми;</p> <p>9. Содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, умения согласовывать движения с музыкой</p> <p>10. Укреплять здоровье детей, используя природные факторы. мышцы живота, спины, способствуя формированию правильной осанки; воздействовать через имитационные упражнения на все группы мышц и суставы, повысить эластичность связок;</p>
---------------	---

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
	№13-14 (танцевально – игровая гимнастика) Тема: «Зарядка»	№16-17 (тренировочное) Тема: «Скакалка»	№19 (игровой стретчинг) Тема: «Кораблик»	№22 (тренировочное) Тема: «Тренажеры»
	№15 (тематическое) (на свежем воздухе) Тема: «Метание. Бег»	№18 (тематическое) (на свежем воздухе) Тема: «Метание. Бег»	№20 (интегрированное) Тема: «Дорога к дому»	№23 (интегрированное) Тема: «Вместе с папой, вместе с мамой»
			№21 (тематическое) (на свежем воздухе) Тема: «Упражнения с мячом»	№24 (тематическое) (на свежем воздухе) Тема: «Упражнения с мячом»

Виды детской деятельности

Вводная часть	<p>Строевые упражнения: Построение в шеренгу и колонну по команде (образно-двигательные действия «солдатики»). Повороты направо, налево по команде. Игроритмика. Ходьба на каждый счет и через счет (с добавлением хлопков в ладоши).</p> <p>Игровое упражнение «Стань первым»– ходьба по площадке с выполнением заданий: на носках, высоко поднимая колени, приставными шагами со сменой деятельности на сигнал, между предметами, по два. Легкий бег в колонне. Спокойная ходьба.</p> <p>Игровые упражнения: Ходьба на носках, пятках; Легкий бег в колонне друг за другом и в рассыпную по залу, с выбрасыванием</p>
----------------------	---

прямых ног вперед; Ходьба в спокойном темпе. Игра-показ «Тело человека»				
ОРУ	без предметов	со скакалкой	без предметов	с гимнастическими роликами
Основные движения	<ul style="list-style-type: none"> - Танцевальные шаги: шаг галопа вперед и в сторону. -Бросание мешочков с песком в обруч с расстояния 3-4 м. -Игра на внимание «Найди свой кубик»; -Игровое упражнение «Догони соперника»; - перебрасывание мяча друг другу разными способами и ловля его. Бег за мячом. 	<ul style="list-style-type: none"> - дети выполняют прыжки через длинный шнур; - Игра «От понедельника до воскресенья» - на развитие ловкости -Игровое упражнение «Удочка» - прыжки с места через вращающуюся скакалку с утяжелителем; - прыжки через короткую скакалку. -Бросание мешочков с песком в обруч с расстояния 3-4 м. -Игра на внимание «Найди свой кубик»; -Игровое упражнение «Догони соперника»; - перебрасывание мяча друг другу разными способами и ловля его. Бег за мячом 	<ul style="list-style-type: none"> -игровые упражнения стретчинга: «Мышата», «Веточка», «Листочки на ветру», «Орешек», «Муравей», «Кораблик», «Лягушка» Игровые упражнения с мячом: <ul style="list-style-type: none"> - передача мяча в парах разными способами (снизу, от груди, от плеч); - ведение мяча на месте и в движении Игровые упражнения с мячом: <ul style="list-style-type: none"> - броски мяча вверх и ловля двумя руками; - броски о землю и ловля двумя руками 	<ul style="list-style-type: none"> - Игра «Найди на ощупь названную часть тела» Игровое упражнение на полосе препятствий: <ul style="list-style-type: none"> -ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием предметов; -спрыгивание в обруч; -подлезание под дугами; Игровое упражнение на полосе препятствий: <ul style="list-style-type: none"> -прыжки с продвижением вперед через предметы; -ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони; -пробежки парами с одной стороны зала на другую; - Комплекс упражнений с гимнастическими роликами; - Массаж рук и ног с помощью мячей – массажеров; - Дыхательные упражнения - Работа на сложных тренажерах: велотренажер, батут, беговая дорожка, твист, силовые тренажеры; -Дыхательные упражнения «Хлопушка», «Вертушка» (через 8 минут смена подгрупп)
Подвижная игра	Игра «Пятнашки» (под музыку)	Игра «Ловишки»	Игра «Ловишки с мячом»	Игра «Стройся в колонну»
Малоподвижная игра	«Делай так»	«Воротца»	-	-

Ноябрь

Задачи	<p>1. Учить детей строиться в шеренгу и выполнять повороты направо, налево по команде; разучить ритмический танец «Полька»; комплекс упражнений ритмической гимнастики; принимать правильное исходное положение при выполнении имитационных упражнений игрового стретчинга, с использованием музыкального сопровождения; преодолевать препятствия в прямом и обратном направлении; познакомить детей с работой внутренних органов человека - сердца; учить прислушиваться к своему организму;</p> <p>2. Упражнять детей в умении выполнять хлопки и удары ногами на сильные и слабые доли такта музыки; в ходьбе, беге, прыжках и равновесии; ползании и бросании мяча;</p> <p>3. Закрепить музыкально – подвижную игру «Пятнашки», стараться выражать в движении характер музыки; навыки ходьбы и бега в разных направлениях;</p> <p>4. Обращать внимание на красоту ритмичных движений;</p> <p>5. Развивать умение ориентироваться в зале; музыкальную и двигательную память; физические способности детей; силу рук, ног, координацию движений.</p> <p>6. Формировать умение бегать в разном темпе со сменой направления движения;</p> <p>7. Укреплять здоровье детей, используя природные факторы; укреплять осанку, содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания.</p> <p>8. Способствовать формированию правильной осанки, воздействовать через имитационные упражнения на все группы мышц и суставы, повысить эластичность связок.</p>
---------------	--

	<p align="center">1 неделя №25-26 (танцевально – игровая гимнастика) Тема: «Полька»</p> <p align="center">№27 (игровое) (на свежем воздухе) Тема: «Бег»</p>	<p align="center">2 неделя №28-29 (тренировочное) Тема: «Ползаем, прыгаем, играем»</p> <p align="center">№30 (игровое) (на свежем воздухе) Тема: «Бег»</p>	<p align="center">3 неделя №31 (игровой стретчинг) Тема: «Про то, как дети птицу радости искали»</p> <p align="center">Раздел 2 «Рюкзачок готовится в поход»</p> <p align="center">№32 (интегрированное) Тема: «Здравствуй, Рюкзачок!»</p> <p align="center">№33 (сюжетно - игровое) (на свежем воздухе) Тема: «Мы - спортсмены»</p>	<p align="center">4 неделя №34 (тренировочное) Тема: «Тренажеры»</p> <p align="center">№35 (интегрированное) Тема: «О туризме и туристах»</p> <p align="center">№36 (сюжетно - игровое) (на свежем воздухе) Тема: «Мы - спортсмены»</p>
--	--	---	--	--

Виды детской деятельности

<p>Вводная часть</p>	<p>Строевые упражнения: Построение в шеренгу и колонну по команде (образно-двигательные действия «солдатики»). Передвижение в сцеплении за руки («гусеница»). Построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях за педагогом (вправо, влево, к центру, от центра) Музыкально-подвижная игра «Пятнашки» Игроритмика. Хлопки и удары ногами на сильные и слабые доли такта музыки (образно-звуковые действия «горошинки») Танцевальные шаги: шаг галопа вперед и в сторону. Игра «Сигнал»: ходьба и бег в разном темпе с преодолением препятствий, со сменой направления движения (по сигналу), ходьба с восстановлением дыхания. Ритмическая гимнастика – разминка.</p>			
<p>ОРУ</p>	<p>без предметов (под музыку)</p>	<p>без предметов (под музыку)</p>	<p>без предметов</p>	<p>с гимнастическими роликами</p>
<p>Основные движения</p>	<p>-Танцевально – ритмическая гимнастика «Зарядка» (повтор)</p> <p>-Эстафеты «Кто быстрее перенесет предметы», «Попрыгунчики»</p> <p>-Игровое упражнение «У кого больше предметов» - на внимание; «Найди свой кубик»</p> <p>-Игровое упражнение «Юла» - на быстроту движений; «Цапля»</p>	<p>- Ходьба по шнуру приставными шагами (прямо, боком) с мешочком на голове;</p> <p>- ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кочки;</p> <p>- ползание по-пластунски с порой рук о скамейку.</p> <p>- Ходьба по кругу и бег в чередовании (1 мин.);</p> <p>- прыжки через скакалку;</p> <p>- подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками.</p> <p>-Игровое упражнение «У кого больше предметов» - на внимание; «Найди свой кубик»</p> <p>-Игровое упражнение «Юла» - на быстроту движений; «Цапля»</p>	<p>- Игровые упражнения стретчинга: «Куница», «Горка», «Орешек», «Змея», «Паук»</p> <p>-Упражнения на полосе препятствий</p> <p>- ходьба по гимнастическому бревну и спрыгивание с него в обруч; ходьба по рукоходу.</p> <p>- Прыжки из обруча в обруч (расположены зигзагообразно); лазанье по гимнастическим снарядам</p>	<p>- Игровые упражнения: «Живут мальчишки – весёлые пальчики»</p> <p>-Игровое упражнение «Один – двое» - ходьба в колонне по одному и парами по сигналу, с сохранением темпа движения.</p> <p>-Игровое упражнение «Прыгни и повернись» - дети прыгают на месте на двух ногах под счет, на 4-е в прыжке делают поворот направо или налево.</p> <p>- Массаж рук и ног с помощью мячей – массажеров;</p> <p>- Дыхательные упражнения</p> <p>- Работа на сложных тренажерах: велотренажер, батут, беговая дорожка, твист, силовые тренажеры;</p> <p>-Дыхательные упражнения «Хлопушка», «Вертушка» (через 8 минут смена подгрупп)</p>
<p>Подвижная игра</p>	<p>Игра «Мы – веселые ребята»</p>	<p>Игра «Веселые соревнования»</p>	<p>Игра «Мы – веселые ребята»</p>	<p>Игра «Мышеловка»</p>
<p>Малоподвижная игра</p>	<p>-</p>	<p>-</p>	<p>«Найди свое место»</p>	<p>«Солнышки и дождик»</p>

Декабрь

Задачи	<p>1. Учить детей ходьбе на лыжах скользящим шагом; разучить ритмичный танец «Макарена»; музыкально-подвижную игру «Пятнашки с домиками»; принимать правильное исходное положение при выполнении имитационных упражнений игрового стретчинга, с использованием музыкального сопровождения; познакомить детей с органами дыхания; учить прислушиваться к своему организму; комплекс упражнений на разных тренажерах, выполняя их точно и в заданном темпе;</p> <p>2. Закрепить навыки в ходьбе разными способами;</p> <p>3. Упражнять детей в умении строиться из одной колонны в две по выбранным водящим, размыкаться по ориентирам; выполнять попеременный шаг, шаг с притопом, шаг – «припадание»; сочетать ходьбу на каждый счет с хлопками через счет и наоборот; в выполнении различных заданий с мячом, в ползании, прыжках, беге;</p> <p>4. Обращать внимание на красоту ритмичных движений; развивать умение красиво двигаться под музыку;</p> <p>5. Формировать правильную осанку и стопу.</p> <p>6. Воспитывать целеустремленность, желание преодолевать трудности; чувство ответственного отношения к своему здоровью.</p> <p>7. Укреплять здоровье детей, используя природные факторы; осанку, содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания; способствовать тренировке силы, выносливости, координации движений.</p> <p>Воздействовать через имитационные упражнения на все группы мышц и суставы, повысить эластичность связок;</p>
---------------	---

1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
<p>№37-38 (танцевально - игровая гимнастика) Тема: «Макарена»</p> <p>№39 (тематическое) (на свежем воздухе) Тема: «Лыжи»</p>	<p>№40-41 (тренировочное) Тема: «Тренировка спортсменов»</p> <p>№42 (тематическое) (на свежем воздухе) Тема: «Лыжи»</p>	<p>№43 (игровой стретчинг) Тема: «Просто так»</p> <p>№44 (интегрированное) Тема: «Путешествуем по карте»</p> <p>№45 (тематическое) (на свежем воздухе) Тема: «Лыжи»</p>	<p>№46 (тренировочное) Тема: «Тренажеры»</p> <p>№ 47 (интегрированное, в форме игры - путешествия) Тема: «Где мы были, что мы видели»</p> <p>№48 (тематическое) (на свежем воздухе) Тема: «Лыжи»</p>

Виды детской деятельности

Вводная часть	<p>Строевые упражнения: Перестроение из одной колонны в две по выбранным водящим (образно-двигательные действия «солдатики»); Размыкание по ориентирам. Музыкально-подвижная игра «Пятнашки с домиками (один – водящий, в центре круга). Водящему не разрешается касаться рукой тех, кто спрятался в домике (обруче) Игроритмика. Сочетать ходьбу на каждый счет с хлопками через счет и наоборот. Танцевальные шаги: шаг попеременный, шаг с притопом, шаг – «припадание». Игровое упражнение «Белые медведи» - Ходьба разными способами: в полуприседе, перекатом с пятки на носок, приставными шагами, обычным шагом. Легкий бег с остановками по сигналу и высоким подниманием колен. Игра «Найди пульс».</p>
----------------------	---

	Дети раскладывают лыжи на снегу: положить лыжи справа от себя, встать на лыжи. Упражнение «Пружинка» - приседание, стоя на месте. Упражнение «Скольжение на лыжах» - скольжение на одной ноге с продвижением вперед и назад			
ОРУ	без предметов (под музыку)	с гантелями	без предметов	диск «Здоровье»
Основные движения	<p>-Пальчиковая гимнастика. «Вот помощники мои»</p> <p>- Игровой самомассаж. Поглаживание и растирание ладоней, предплечья и плеча в положении сидя в образно – игровой форме.</p> <p>Ходьба по лыжне широким скользящим шагом, энергично размахивая руками.</p> <p>Упражнения на лыжах:</p> <p>-Игровое упражнение «Кто сделает меньше шагов» - скользящий шаг до ориентира</p> <p>-Игровое упражнение «Идите за мной» - ходьба на лыжах за взрослым в любом направлении</p> <p>Свободное скольжение</p>	<p>- перебрасывание мячей из одной руки в другую + ходьба по шнуру с подбрасыванием мяча вверх и ловлей его + ползание на четвереньках, толкая мяч головой + прыжки, с зажатым между колен мячом</p> <p>- обегание катящегося мяча по мере его движения к конечной точке + ведение мяча ногой + прыжки, с зажатым между колен мячом</p> <p>Ходьба по лыжне широким скользящим шагом, энергично размахивая руками.</p> <p>Упражнения на лыжах:</p> <p>-Игровое упражнение «Кто сделает меньше шагов» - скользящий шаг до ориентира</p> <p>-Игровое упражнение «Идите за мной» - ходьба на лыжах за взрослым в любом направлении</p> <p>Свободное скольжение</p>	<p>- Игровые упражнения стретчинга: «Медвежонок», «Носорог», «Страус», «Зайчик», «Колечко»</p> <p>Ходьба на лыжах между флажками</p> <p>Ходьба на лыжах до флажка в быстром темпе</p> <p>Игра «Лошадки» - дети легко бегут, прихлопывая лыжами по снегу.</p>	<p>-Игровое упражнение «Задержи дыхание» - предложить детям попробовать на несколько секунд задержать дыхание, а потом снова наполнить легкие воздухом.</p> <p>дети преодолевают полосу препятствий:</p> <p>-пролезают под дугами, занавешенными лентами (нос с ресничками, чтобы воздух очищался и согревался);</p> <p>-проползают в тоннель (специальная трубочка «трахея», которая пропускает воздух через себя и отправляет его в бронхи);</p> <p>-прыжки из 1 обруча во 2 обруч, лежащих рядом друг с другом (два легких, которые состоят из множества пузырьков)</p> <p>- Массаж рук и ног с помощью мячей – массажеров; ходьба по массажным дорожкам;</p> <p>- Дыхательные упражнения «Платочек».</p> <p>- Работа на сложных тренажерах: велотренажер, батут, беговая дорожка, твист, силовые тренажеры;</p> <p>-Дыхательные упражнения «Паровоз», «Платочек»</p>

				(через 8 минут смена подгрупп)
Подвижная игра	Игра «Кто дольше проскальзит»	Игра «Зайцы и волк»	Игра «Вальс цветов» (под музыку)	Игра «Перебежки»
Малоподвижная игра	«Снежная карусель»	«Снежная карусель»	«Найди свое место»	-

Январь

Задачи	<p>1. Разучить ритмический танец «Современник»; комплекс ритмической гимнастики; музыкально-подвижную игру «К своим флажкам»; разучить комплекс упражнений на разных тренажерах, выполняя их точно и в заданном темпе; учить поворотам переступанием; принимать правильное исходное положение при выполнении имитационных упражнений игрового стретчинга, с использованием музыкального сопровождения; познакомить детей с работой и назначением органов пищеварения; учить правильно ухаживать за зубами;</p> <p>2. Упражнять детей в умении находить свое место в шеренге, колонне, кругу по звуковому сигналу; в разных видах ходьбы и бега, в умении сохранять равновесие;</p> <p>3. Закрепить навык широкого скользящего шага;</p> <p>4. Формировать</p> <p>5. Развивать музыкальную и двигательную память; умение импровизировать под музыку и согласовывать движения с музыкой;</p> <p>6. Воспитывать чувство ответственного отношения к своему здоровью.</p> <p>7. Укреплять здоровье детей, используя природные факторы; укреплять осанку, мышцы спины; воздействовать через имитационные упражнения на все группы мышц и суставы, повысить эластичность связок.</p>			
	<p style="text-align: center;">1 неделя</p> <p>№49-50 (танцевально – игровая гимнастика) Тема: «Современник»</p> <p>№51 (тематическое) (на свежем воздухе) Тема: «Лыжи»</p>	<p style="text-align: center;">2 неделя</p> <p>№52-53 (тренировочное) Тема: «Тренировка спортсменов»</p> <p>№54 (тематическое) (на свежем воздухе) Тема: «Лыжи»</p>	<p style="text-align: center;">3 неделя</p> <p>№55 (игровой стретчинг) Тема: «Приключения маленькой девочки»</p> <p>Раздел 3 «Здоровье в рюкзаке»</p> <p>№56 (интегрированное) Тема: «Я и мое здоровье»</p> <p>№57 (тематическое) (на свежем воздухе) Тема: «Лыжи»</p>	<p style="text-align: center;">4 неделя</p> <p>№58 (тренировочное) Тема: «Тренажеры»</p> <p>№59(интегрированное) Тема: «Охраняй здоровье в походе»</p> <p>№60 (тематическое) (на свежем воздухе) Тема: «Лыжи»</p>
Виды детской деятельности				
Вводная часть	Строчные упражнения: «Быстро по местам» - Построение в шеренгу, колонну или круг по команде (образно-двигательные			

	действия «солдатики»). Музыкально-подвижная игра «К своим флажкам». Медленная ходьба с постепенным ускорением темпа в разных построениях: в колонне по одному, по два, четверками; на носках, пятках, в полуприседе, на внешней стороне стопы; легкий бег в чередовании с галопом правым и левым боком, «змейкой»; обычная ходьба в колонне по одному в сочетании с дыхательными упражнениями. Игра «Почувствуй свое дыхание». Игровое упражнение «Как работают легкие». Спокойная ходьба по лыжне широким шагом с энергичной работой рук. Упражнение «Пружинки». Подпрыгивание на лыжах.			
ОРУ	без предметов	без предметов	без предметов	с маленькими мячами
Основные движения	<p>-Креативная гимнастика. Импровизация движений под любую музыку.</p> <p>Упражнения на лыжах: - Игра «Поменяй флажок» - дети делятся на две команды и каждый участник должен пройти до флажка на лыжах, поменять его на другой флажок и передать следующему ребенку в своей команде.</p>	<p>- Ходьба в быстром темпе по кругу; по ходу берут обручи и выполняют упражнения с обручем: пролезание в обруч, не задев его; прыжки из обруча в обруч.</p> <p>- Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки с мешочком на голове прямо; широким шагом боком и спрыгивание в обруч.</p> <p>- Произвольные упражнения с мячами</p> <p>- Ведение мяча «змейкой» в движении между предметами</p> <p>-Игра «Поменяй флажок» - дети делятся на две команды и каждый участник должен пройти до флажка на лыжах, поменять его на другой флажок и передать следующему ребенку в своей команде</p>	<p>Игровые упражнения стретчинга: «Качели», «Мостик», «Горка», «Месяц», «Луна»</p> <p>Ходьба по лыжне скользящим шагом 20 м.</p> <p>- Игра «Не задень предмет» - дети идут в спокойном темпе на лыжах между предметами, стараясь их не задеть.</p> <p>- Игра «Попади в цель» - дети, во время ходьбы на лыжах, метают снежки в цель любой рукой.</p>	<p>преодолевают полосу препятствий:</p> <p>-пролезают под дугой, (рот с зубами – пережевываем и глотаем пищу);</p> <p>-проползают в тоннель (специальная трубочка пищевод);</p> <p>-прыжки в обруч (желудок, где переваривается пища);</p> <p>-ползание по гимнастической скамейке на четвереньках (длинный шланг – кишечник). преодоление полосы препятствий: ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360 градусов на середине, спрыгивание в обруч, ходьба с подбрасыванием мяча, ползание по гимнастической скамейке с опорой на кисти и колени, бег «змейкой» между кеглями.</p> <p>- Работа на сложных тренажерах: велотренажер, батут, беговая дорожка, твист, силовые тренажеры;</p> <p>-Дыхательные упражнения «Паровоз», «Платочек» (через 8 минут смена подгрупп)</p>

Подвижная игра	Игра «Кто быстрее повернется»	Игра «Хитрая лиса»	Игра «Перелет птиц»	Игра «Зубная щетка»
Малоподвижная игра	-	«Найди, где спрятано»	-	«Солнышко и дождик»

Февраль

Задачи	<p>1. Учить детей принимать правильное исходное положение при выполнении имитационных упражнений игрового стретчинга, с использованием музыкального сопровождения; уверенным действиям с мячом; разучить танцевально – ритмическую гимнастику «Кис, кис, мяу»; музыкально-подвижную игру «Музыкальные змейки»; комплекс ритмической гимнастики; учить уверенно выполнять движения в заданном темпе, под музыку; правильно ухаживать за своим телом;</p> <p>2. Упражнять детей в умении находить свое место в кругу; в выполнении ходьбы с увеличением темпа, перехода на бег и обратно;</p> <p>3. Закрепить навыки скольжения на лыжах; передвижения на лыжах скользящим шагом; способствовать овладению чувством ритмичной ходьбы на лыжах;</p> <p>4. Совершенствовать навыки в ходьбе, беге в различных направлениях;</p> <p>5. Развивать музыкальную и двигательную память; силу рук и ног, ловкость, быстроту реакции на сигнал, умение ориентироваться в пространстве; понимание значения и необходимости гигиенических процедур;</p> <p>6. Укреплять здоровье детей, используя природные факторы; правильную осанку и стопу; мышцы спины; воздействовать через имитационные упражнения на все группы мышц и суставы, повысить эластичность связок; осанку, дыхательную систему; способствовать тренировке силы, выносливости, координации движений</p>
---------------	--

	<p align="center">1 неделя</p> <p>№61-62 (танцевально – игровая гимнастика) Тема: «Кис, кис, мяу»</p> <p>№63 (тематическое) (на свежем воздухе) Тема: «Лыжи»</p>	<p align="center">2 неделя</p> <p>№64-65 (тренировочное) Тема: «Скакалка»</p> <p>№66 (тематическое) (на свежем воздухе) Тема: «Лыжи»</p>	<p align="center">3 неделя</p> <p>№67 (игровой стретчинг) Тема: «Как звери филина лечили»</p> <p>№68 (интегрированное) Тема: «Скорая помощь юному путешественнику»</p> <p>№69 (тематическое) (на свежем воздухе) Тема: «Лыжи»</p>	<p align="center">4 неделя</p> <p>№71 (тренировочное) Тема: «Тренажеры»</p> <p>№71 (интегрированное) Тема: «Народная мудрость на здоровье нам дана»</p> <p>№72 (тематическое) (на свежем воздухе) Тема: «Лыжи»</p>
--	--	--	---	--

Виды детской деятельности

Вводная часть	Строевые упражнения: «Быстро по местам» - Построение в круг по команде (образно-двигательные действия «солдатики»). Музыкально-подвижная игра «Музыкальные змейки». Игроритмика. Выполнении ходьбы с увеличением темпа, переход
----------------------	--

	на бег и обратно. Пробежка без лыж. Упражнения на лыжах: «Петушки машут крыльями»: стоя на лыжах, дети поднимают и опускают руки. «Пружинка»: поочередное приседание с подъемом ноги при выпрямлении туловища. Боковые шаги на лыжах 5-10 раз. Повороты переступанием. Ходьба в колонне друг за другом по одному разными способами: на носках, высоко поднимая колени, приставными шагами, со сменой положения рук. Легкий бег с высоким подниманием колен под музыкальное сопровождение. Игра «Зубная щетка». Комплекс упражнений ритмической гимнастики под музыку. Дыхательные упражнения.			
ОРУ	без предметов	без предметов	без предметов	с мячами фитболами
Основные движения	<p>Игропластика. «Игра по станциям»</p> <p>1. Укрепи животик.</p> <p>1.1. Из положения лежа на спине поднимание согнутых ног 8-10 раз.</p> <p>1.2. Лежа на спине, ноги согнуты в коленях. Наклонить колени вправо, влево по 4 раза.</p> <p>1.3. Из положения лежа на спине, руки вверх – сесть 8-10 раз.</p> <p>2. «Укрепи спинку» Лежа на животе, руки вверх – прогнуться 8-10 раз.</p> <p>3. «Отдых» Ходьба по кругу с правильной осанкой под музыкальное сопровождение.</p> <p>Игровое упражнение на внимание и ловкость «Поменяй флажки»; «Будь внимательным» Игры «Попади в цель»</p>	<p>- проползание под дугами;</p> <p>- ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кочки;</p> <p>- прыжки через скакалку;</p> <p>- бег со скакалкой.</p> <p>Игровое упражнение на внимание и ловкость «Поменяй флажки»; «Будь внимательным» Игры «Попади в цель»; «Идите ко мне»</p>	<p>Игровые упражнения стретчинга: «Медведь», «Зайчик», «Лошадка», «Летучая мышь», «Лисичка»</p> <p>- Игровое упражнение «Поезд» - ходьба в колонне друг за другом с остановками по сигналу.</p> <p>- Игровое упражнение «Догони меня» - ходьба за направляющим в быстром темпе.</p>	<p>Игра «Для чего это нужно» - дети встают в шеренгу на одной стороне зала; на противоположной стороне – водящий. Дети, выполняя различные двигательные задания перемещаются на противоположную сторону и водящий показывая один предмет гигиены спрашивает для чего он нужен. Обрато дети идут шагом.</p> <p>- Комплекс упражнений на мячах - фитболах; самомассаж рук и ног.</p> <p>- Работа на сложных тренажерах: велотренажер, батут, беговая дорожка, твист, силовые тренажеры;</p> <p>- Дыхательные упражнения «Паровоз», «Платочек» (через 8 минут смена подгрупп)</p>
Подвижная игра	Игра «Идите ко мне»	Игра «Кого назвали, тот и ловит мяч»	Игра «Хитрая лисичка»	Игра «Два Мороза»
Малоподвижная	-	-	-	-

игра				
Март				
Задачи	<p>1. Учить детей принимать правильное исходное положение при выполнении имитационных упражнений игрового стретчинга, с использованием музыкального сопровождения; Разучить танцевально – ритмическую гимнастику «Танец с хлопками»; музыкально-подвижную игру «Дирижер - оркестр»; комплекс упражнений с элементами акробатики, четко принимая и.п.; комплекс ОРУ с мячом, добиваясь естественности, легкости и правильности выполнения всех движений;</p> <p>2. Упражнять детей в умении перестраиваться из одной колонны в три по выбранным водящим; упражнять в ходьбе на каждый счет, хлопки через счет и других сочетаниях ритмического рисунка; в прыжках разными способами и прокатывании набивного мяча; в разных видах ходьбы, бега, прыжков, подбрасывании и ловли мяча;</p> <p>3. Рассказать детям о пользе витаминов и их значении для здоровья человека;</p> <p>4. Развивать музыкальную и двигательную память; умение различать громкие и тихие звуки; пространственную ориентировку и совершенствовать функцию равновесия в процессе ходьбы шагом на лыжах;</p> <p>5. Совершенствовать координацию движений, силу рук, меткость, умение быстро реагировать на сигнал.</p> <p>6. Воспитывать выдержку, терпение, желание беречь свое здоровье;</p> <p>7. Укреплять здоровье детей, используя природные факторы; укреплять осанку и стопу. Воздействовать через имитационные упражнения на все группы мышц и суставы, повысить эластичность связок; Способствовать формированию правильной осанки.</p> <p>8. Побуждать детей к самостоятельному преодолению трудностей доступными им способами, прилагая определенные усилия;</p>			
	<p style="text-align: center;">1 неделя №73-74 (танцевально игровая гимнастика) Тема: «Танец с хлопками»</p> <p style="text-align: center;">№75 (тематическое) (на свежем воздухе) Тема: «Лыжи»</p>	<p style="text-align: center;">2 неделя №76-77 (тренировочное) Тема: «Набивной мяч»</p> <p style="text-align: center;">№78 (тематическое) (на свежем воздухе) Тема: «Лыжи»</p>	<p style="text-align: center;">3 неделя №79 (игровой стретчинг) Тема: «Как воробей с карасиком дружил»</p> <p>Раздел 4 «Веселый Рюкзачок занимается физкультурой»</p> <p style="text-align: center;">№ 80 (интегрированное) Тема: «Готовимся к дальним дорогам»</p> <p style="text-align: center;">№81 (тренировочное) (на свежем воздухе) Тема: «Мяч. Гимнастическая палка»</p>	<p style="text-align: center;">4 неделя №82 (тренировочное) Тема: «Тренажеры»</p> <p>№83 (интегрированное в форме квест - игры) Тема: «Игры Веселого Рюкзачка»</p> <p>№84 (тренировочное) (на свежем воздухе) Тема: «Мяч. Гимнастическая палка»</p>
Виды детской деятельности				
Вводная часть	Строевые упражнения: «Быстро по местам» - Перестроение из колонны по одному в три по выбранным водящим по команде			

	(образно-двигательные действия «солдатики»). Музыкально-подвижная игра «Дирижер - оркестр». Игроритмика. Ходьба на каждый счет, хлопки через счет и другие сочетания ритмического рисунка. Ходьба и бег в колонне по одному и обход по залу, с обеганием кеглей, на носках, пятках, полуприседе. Игра «Для чего это нужно» - дети встают в шеренгу на одной стороне зала; на противоположной стороне – водящий. Дети, выполняя различные двигательные задания (ходьба с различными заданиями для рук; легкий бег на противоположную сторону зала; ползание на четвереньках; прыжки). Спокойная ходьба без лыж. Упражнения на лыжах: «Где же наши ножки»: стоя на лыжах, дети поднимают и опускают руки. «Пружинка»: поочередное приседание с подъемом ноги при выпрямлении туловища.			
ОРУ	без предметов	с косичкой	без предметов	с гантелями
Основные движения	<p>-Акробатические упражнения «Ванька – Встанька»</p> <p>-ходьба ступающим шагом по лыжне до синего флажка (10 м);</p> <p>- дети делают скользящие шаги на лыжах до красного флажка (10 м); до зеленого флажка – между воротцами</p> <p>- «Пройди и не задень» (между лыжными палками)</p> <p>- «Пройди парой, тройкой», держась за руки.</p>	<p>Игровое упражнение: «Прокати мяч» - прокатывание набивного мяча по узкой дорожке и бег за ним; прыжки на двух ногах по узкой дорожке; перебрасывание мяча в парах снизу, из-за головы.</p> <p>- прокатывание набивного мяча вдаль прыжки в высоту с разбега</p> <p>-ходьба ступающим шагом по лыжне до синего флажка (10 м);</p> <p>- дети делают скользящие шаги на лыжах до красного флажка (10 м); до зеленого флажка – между воротцами</p> <p>- «Пройди и не задень» (между лыжными палками)</p> <p>- «Пройди парой, тройкой», держась за руки</p>	<p>- Игровые упражнения стретчинга: «Горка», «Рыбка», «Птичка», «Лягушка», «Змея», «Месяц»</p> <p>- прыжки с продвижением вперед с зажатыми между стоп мячами; подбрасывание и ловля мяча двумя руками после отскока от земли.</p> <p>Отбивание мяча одной рукой.</p> <p>- бег как лошадки с палкой по всей площадке; прыжки через палку с места двумя ногами; через палки.</p>	<p>Игровое упражнение «Самый меткий» - Дети метают малые мячи в обруч, лежащий на полу.</p> <p>Игровое упражнение «Зубная щетка» - дети встают в круг – это зубы, в центре – микробы; за кругом ребенок - зубная щетка.</p> <p>Игровое упражнение «Силачи»- дети соревнуются в перетягивании каната.</p> <p>- Комплекс упражнений на мячах - фитболах; самомассаж рук и ног.</p> <p>- Работа на сложных тренажерах: велотренажер, батут, беговая дорожка, твист, силовые тренажеры;</p> <p>-Дыхательные упражнения «Паровоз», «Платочек» (через 8 минут смена подгрупп)</p>
Подвижная игра	Игра «Карусель»	Игра «Тренировка спортсменов»	Игра «Караси и щука»	Игра «Помогите гномикам»
Малоподвижная игра	-	«Угадай, кто позвал»	-	-

Апрель

Задачи	<p>1. Разучить танцевально – ритмическую гимнастику «Слоненок»; закрепить музыкально-подвижную игру «Дирижер – оркестр»; комплекс упражнений с тренажерами; Учить разнообразно и уверенно действовать с мячом; принимать правильное исходное положение при выполнении имитационных упражнений игрового стретчинга, с использованием музыкального сопровождения; упражнять в лазанье по гимнастической стенке на несколько реек;</p> <p>2. Познакомить детей со способами закаливания организма летом, правилами закаливания и пребывания летом на улице и в водоемах.</p> <p>3. Упражнять детей в умении ходить строевым шагом на месте, походным шагом в передвижении; в выполнении хлопков и ударов ногой на сильную долю такта; в перестроение из колонны по одному в колонну по три с одновременным поворотом в сцеплении за руки и по ориентирам; в размыкании колонн на вытянутые руки вперед и в стороны;</p> <p>4. Совершенствовать навыки бросания мяча вверх и ловля его; технику бега в разных направлениях; разные виды бега, сохраняя направление и равновесие;</p> <p>5. Развивать музыкальную и двигательную память;</p> <p>6. Формировать умение четко, ритмично, в заданном темпе под музыку выполнять движения; нравственно – волевые качества;</p> <p>7. Закрепить комплекс ритмической гимнастики;</p> <p>8. Воспитывать желание закаляться.</p> <p>9. Укреплять здоровье детей, используя природные факторы; укреплять осанку, мышечную силу через образные и игровые двигательные действия и задания; воздействовать через имитационные упражнения на все группы мышц и суставы, повысить эластичность связок; Воздействовать через имитационные упражнения на все группы мышц и суставы, повысить эластичность связок.</p>
---------------	---

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
	<p>№85-86 (танцевально – игровая гимнастика) Тема: «Слоненок»</p> <p>№87 (игровое) (на свежем воздухе) Тема: «Упражнения с мячом»</p>	<p>№88-89 (тренировочное) Тема: «Веселые соревнования»</p> <p>№90 (игровое) (на свежем воздухе) Тема: «Упражнения с мячом»</p>	<p>№91 (игровой стретчинг) Тема: «Новый домик»</p> <p>№ 92 (интегрированное) Тема: «Занимательная физкультура»</p> <p>№93 (тематическое) (на свежем воздухе) Тема: «Кто быстрее»</p>	<p>№94 (тренировочное) Тема: «Тренажеры»</p> <p>№ 95 (интегрированное) Тема: «Пора в путь дорогу»</p> <p>№96 (тематическое) (на свежем воздухе) Тема: «Кто быстрее»</p>

Виды детской деятельности

Вводная часть	<p>Строевые упражнения: Строевые приемы «Направо!», «Налево!», «Кругом!» при шаге на месте переступанием. Строевой шаг на месте, походный шаг в передвижении; Игроритмика. Хлопки и удары ногой на сильную долю такта; перестроение из колонны по одному в колонну по три с одновременным поворотом в сцеплении за руки и по ориентирам. Размыкание колонн</p>
----------------------	--

	на вытянутые руки вперед и в стороны. Музыкально-подвижная игра «Дирижер - оркестр» (см. в предыдущем месяце) - ходьба обычная, на носках, мелким и широким шагом (поднимают руки поочередно вверх и машут ими); перекатом с пятки на носок; между предметами змейкой; легкий бег на носках в разных направлениях; высоко поднимая колени; ходьба с восстановлением дыхания. Ходьба друг за другом по площадке. Легкий бег. Свободное размещение детей на площадке с мячами.			
ОРУ	без предметов	без предметов	без предметов	с обручами
Основные движения	<p>-Игропластика. Специальные упражнения для развития гибкости в образных и игровых двигательных действиях и заданиях с речитативом.</p> <p>- игровое упражнение «Поймай мяч в воздухе»;</p> <p>«Обеги мяч»</p> <p>- игровое упражнение «Догони мяч»; «Ударь по мячу и догони»</p>	<p>- ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием набивных мячей + ходьба по шнуру прямо и боком приставным шагом; ползание по-пластунски.</p> <p>- Легкий бег по залу в чередовании с ходьбой по кругу; прыжки через скакалку, ловля мяча</p> <p>- игровое упражнение «Поймай мяч в воздухе»;</p> <p>«Обеги мяч»</p> <p>- игровое упражнение «Догони мяч»; «Ударь по мячу и догони»</p>	<p>- Игровые упражнения стретчинга: «Черепаша», «Лягушка», «Цапля», «Лисичка», «Слон»</p> <p>Игра-эстафета «Попади в обруч» - метание мешочков в обруч с расстояния 2 м.</p> <p>- игровое упражнение «Отрази мяч» - стоя в кругу (водящий подбрасывает мяч вверх и называет имя ребенка, который должен подбежать и поймать мяч).</p>	<p>Игра «Туча и солнечные лучики» - дети вставляют в шорты желтые или оранжевые ленточки – лучики, а водящий – «тучка» их догоняет и вытаскивает лучики.</p> <p>Игра «Плавание в шлюпках» - дети делятся на две команды, и, надев спасательные круги, доползают «крабиком» до буйка (конуса), а обратно возвращаются бегом.</p> <p>- Комплекс упражнений с обручами; самомассаж рук и ног.</p> <p>- Работа на сложных тренажерах: велотренажер, батут, беговая дорожка, твист, силовые тренажеры;</p> <p>- Дыхательные упражнения «Паровоз», «Платочек» (через 8 минут смена подгрупп)</p> <p>Игра-эстафета «Попади в обруч» - метание мешочков в обруч с расстояния 2 м.</p> <p>- игровое упражнение «Отрази мяч» - стоя в кругу (водящий подбрасывает мяч вверх и называет имя ребенка, который должен подбежать и поймать</p>

				мяч).
Подвижная игра	Игра «Встречные перебежки»	Игра «Веселые соревнования»	Игра «Дом скорее занимай»	Игра «Строим палатку»
Малоподвижная игра	«Пальчик»	«Ровным кругом»	«Кто ушел?»	«Кто ушел?»
Май				
Задачи	<p>1. Учить элементам игры в баскетбол - отрабатывать технику передачи и ведения мяча;</p> <p>2. Проверить навыки бега на скорость (10 м); в метании мешочков на дальность правой и левой рукой; навыки в метании набивного мяча двумя руками из-за головы стоя; гибкость позвоночника и умение держать равновесие в статической позе; навыки в беге на 30 м.; в прыжках в длину с места; умение лазать по гимнастической стенке перекрестной координацией; навыки ходьбы и бега в прямом направлении; выполнять прыжки через короткую скакалку; навыки владения мячом; ловкость в беге на 10 м между предметами в прямом и обратном направлении;</p> <p>3. Развивать физические способности детей в их полном объеме; ловкость, координацию, умение ориентироваться в пространстве, меткость; силу рук, гибкость, равновесие; скоростно – силовые качества; дружелюбие, умение общаться со сверстниками;</p> <p>4. Формировать потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями;</p> <p>5. Воспитывать самостоятельность и ответственность;</p> <p>6. Совершенствовать навыки передачи мяча разными способами; технику бега и прыжков; движения со скакалкой;</p> <p>7. Укреплять здоровье детей, используя природные факторы.</p>			
	<p>1 неделя №97-98 (контрольно - проверочное) Тема: «Бег. Метание»; «Гибкость. Равновесие»</p> <p>№99 (контрольно - проверочное) (на свежем воздухе) Тема: «Бег. Прыжки в длину»</p>	<p>2 неделя №100-101 (контрольно - проверочное) Тема: «Лазанье. Прыжки через скакалку»; «Владение мячом. Ловкость»</p> <p>№102 (тематическое) (на свежем воздухе) Тема: «Баскетбол»</p>	<p>3 неделя №103-104 (тренировочное) Тема: «Техника передачи мяча»</p> <p>№105 (тренировочное) (на свежем воздухе) Тема: «Прыжки со скакалкой»</p>	<p>4 неделя №105 (тренировочное) Тема: «Прыжки со скакалкой»</p>
Виды детской деятельности				
Вводная часть	<p>Построение в колонну по одному. Ходьба разными способами: на пятках, на носках, перекатом с пятки на носок, полуприседе; Легкий бег с изменением темпа движения по сигналу, с высоким подниманием колен; ходьба в спокойном темпе с дыхательными упражнениями. Ходьба в колонне с заданием для рук и ног: приставными шагами, между кеглями; Бег с изменением темпа и направления движения; между предметами «змейкой». Ходьба в спокойном темпе.</p>			
ОРУ	без предметов	с мячом	с мячом	без предметов

<p>Основные движения</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Бег на дистанцию 10 м.; - Метание мешочков вдаль правой и левой рукой. - метание набивного мяча из-за головы двумя руками стоя; - тест на гибкость позвоночника; - тест на равновесие. - Бег на дистанцию 30 м.; - прыжки в длину с места 	<ul style="list-style-type: none"> - прыжки через скакалку; -лазание по гимнастической стенке перекрестной координацией - Бег «змейкой» между предметами на время в прямом и обратном направлении; - Владение мячом: -броски мяча вверх двумя руками и ловля; -броски мяча вниз об пол двумя руками и ловля; -отбивание мяча одной рукой несколько раз подряд -игровое упражнение в парах «Поймай мяч в воздухе» - игровое упражнение «Не отдавай мяч» 	<ul style="list-style-type: none"> - прыжки в длину с места; лазание по веревочной лестнице. - бег со скакалкой; прыжки из обруча в обруч. -прыжки через скакалку разными способами; прыжки вправо – влево от качающейся веревки. - бег со скакалкой; прыжки на месте с поворотом вокруг себя по сигналу. 	<ul style="list-style-type: none"> -прыжки через скакалку разными способами; прыжки вправо – влево от качающейся веревки. - бег со скакалкой; прыжки на месте с поворотом вокруг себя по сигналу.
<p>Подвижная игра</p>	<p>Игра «Ловишки с лентами»</p>	<p>Игра «Передай мяч другому»</p>	<p>Игра «Перестрелки»</p>	<p>Игра «Удочка»</p>
<p>Малоподвижная игра</p>	<p>«Кто позвал»</p>	<p>«Ручеек»</p>	<p>«Ровным кругом»</p>	

Подготовительная к школе группа (6 - 7 лет)

Сентябрь

Задачи	<p>1. Учить во время бега сильнее отталкиваться от опоры, поднимать ногу вверх; бросать мяч вверх, о землю и ловить двумя руками;</p> <p>2. Проверить навыки бега на скорость (10 м); в метании мешочков на дальность правой и левой рукой; навыки в метании набивного мяча двумя руками из-за головы стоя; гибкость позвоночника и умение держать равновесие в статической позе; навыки в беге на 30 м.; в прыжках в длину с места; умение лазать по гимнастической стенке перекрестной координацией; навыки ходьбы и бега в прямом направлении; выполнять прыжки через короткую скакалку; навыки владения мячом; ловкость в беге на 10 м между предметами в прямом и обратном направлении;</p> <p>3. Упражнять в беге, прыжках с короткой скакалкой; лазанье и равновесии; в бросании, ловле, прокатывании мяча из разных и.п. любым способом; в ходьбе и беге друг за другом в колонне по одному, меняя направление на определенный сигнал;</p> <p>4. Воспитывать самостоятельность и ответственность;</p> <p>5. Развивать физические способности детей в их полном объеме; ловкость, координацию, умение ориентироваться в пространстве, меткость; силу рук, гибкость, равновесие, скоростно – силовые качества;</p> <p>6. Повысить уровень произвольности движений</p> <p>7. Формировать потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями; нравственно – волевые качества личности;</p> <p>8. Укреплять здоровье детей, используя природные факторы; укреплять стопу и осанку.</p>			
	<p>1 неделя №1-2 (контрольно - проверочное) Тема: «Бег. Метание»; «Набивной мяч»</p> <p>№3 (контрольно - проверочное) (на свежем воздухе) Тема: «Бег. Прыжки в длину»</p>	<p>2 неделя №4-5 (контрольно - проверочное) Тема: «Лазанье. Прыжки через скакалку»; «Владение мячом. Ловкость»</p> <p>№6 (тематическое) (на свежем воздухе) Тема: «Скакалка»</p>	<p>3 неделя №7 (тематическое) Тема: «Действия с мячом»</p> <p>№8 (интегрированное) Раздел 1. Рюкзачок открывает мир Тема: «Природа родного края»</p> <p>№9 (игровое) (на свежем воздухе) Тема: «Поиграем с мячом»</p>	<p>4 неделя №10 (сюжетно - игровое) Тема: «Прогулка в лес»</p> <p>№11 (Интегрированное) Тема: «Мой край родной»</p> <p>№12 (тематическое) (на свежем воздухе) Тема: «Скакалка»</p>
Виды детской деятельности				
Вводная часть	<p>Построение в колонну по одному. Ходьба разными способами: на пятках, на носках, перекатом с пятки на носок, полуприседе; Легкий бег с изменением темпа движения по сигналу, с высоким подниманием колен; ходьба в спокойном темпе с дыхательными упражнениями. Ходьба гимнастическим шагом; с заданием для рук; бег с изменением темпа движения;</p>			

	дыхательные упражнения.			
ОРУ	-	-	с мячами	без предметов
Основные движения	<ul style="list-style-type: none"> - Бег на дистанцию 10 м.; - Метание мешочков вдаль правой и левой рукой. - метание набивного мяча из-за головы двумя руками стоя; - тест на гибкость позвоночника; - тест на равновесие. - Бег на дистанцию 30 м.; - прыжки в длину с места 	<ul style="list-style-type: none"> - прыжки через скакалку; -лазанье по гимнастической стенке перекрестной координацией. - Бег «змейкой» между предметами на время в прямом и обратном направлении; - Владение мячом: -броски мяча вверх двумя руками и ловля; -броски мяча вниз об пол двумя руками и ловля; -отбивание мяча одной рукой несколько раз подряд - Игровое упражнение «У кого больше» - на внимание. - прыжки с короткой скакалкой - Игровое упражнение «Я впереди» - на быстроту - прыжки с короткой скакалкой 	<ul style="list-style-type: none"> - Ходьба в колонне в разном темпе с мячом в руках, с переключением мяча из одной руки в другую в такт ходьбы; ходьба по узкой дорожке с подбрасыванием и ловлей мяча; ползание на четвереньках, толкая мяч головой (3 м); прыжки с мячом, зажатым между колен (2 м) - Бросание мяча вверх, о землю и бег за мячом; обегание катящегося мяча по мере его движения к конечной точке; ведение мяча ногой в движении. - Игровое упражнение «У кого больше» - игра на внимание; - «Прокати мяч по дорожке» - игровое упражнение на точность движений - Игровое упражнение «Я - ведущий» - на быстроту движений; «Мы – веселые ребята» 	<ul style="list-style-type: none"> - Игровое упражнение «Преодолеем препятствия» (ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени по наклонной доске, по гимнастической скамейке, перешагивая предметы, между предметами) - Игровое упражнение «Проходим через болото» - (прыжки на месте ноги врозь – ноги скрестно, попеременно на правой и левой ноге); перепрыгивание через несколько предметов, прыжки с высоты в обруч; через качающуюся веревку. - Игровое упражнение «У кого больше» - на внимание. - прыжки с короткой скакалкой - Игровое упражнение «Я впереди» - на быстроту - прыжки с короткой скакалкой
Подвижная игра	Игра «Ловишки с лентами»	Игра «Передай мяч другому»	Игра «Кто быстрее до флажка»	Игра «Охотники и зайцы»
Малоподвижная игра	«Кто позвал»	«Удочка»	-	«Найди предмет»

Октябрь

<p>Задачи</p>	<p>1. Разучить комплекс танцевально – ритмической гимнастики «Полька парами» и познакомить с музыкально-подвижной игрой «Круг - кружочки»; комплекс упражнений с гимнастической палкой; упражнения на разных тренажерах простого и сложного устройства; Учить выполнять различные упражнения с мячом; детей принимать правильное исходное положение при выполнении имитационных упражнений игрового стретчинга, с использованием музыкального сопровождения; четко, ритмично выполнять движения под музыку.</p> <p>2. Познакомить детей с назначением мышц, костей, суставов, их ролью в строении тела человека, а также с возможностями движения различных частей тела;</p> <p>3. Воздействовать через имитационные упражнения на все группы мышц и суставы, повысить эластичность связок;</p> <p>4. Дать детям представления</p> <p>5. Упражнять в ходьбе и беге разными способами; в лазанье по гимнастической стенке с переходом на соседний пролет; в ходьбе по наклонной доске разными способами; в прыжках через короткую и длинную скакалку;</p> <p>6. Закрепить умение выполнять строевые команды при шаге на месте переступанием; строевой шаг на месте; походный шаг в передвижении;</p> <p>7. Совершенствовать навыки ходьбы и бега в разных направлениях; умение ориентироваться в пространстве; различные действия с мячом: ведение, передача, броски;</p> <p>8. Развивать координацию движений; умение красиво двигаться под музыку;</p> <p>9. Воспитывать самостоятельность и активность, ответственность; творческую активность; желание быть красивыми и здоровыми; чувство ответственного отношения к своему здоровью.</p> <p>10. Содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, умения согласовывать движения с музыкой; укреплению осанки, выполнению движений под музыку.</p> <p>11. Укреплять здоровье детей, используя природные факторы; мышцы живота, спины, способствуя формированию правильной осанки; воздействовать через имитационные упражнения на все группы мышц и суставы, повысить эластичность связок;</p>			
	<p align="center">1 неделя</p> <p>№13-14 (танцевально – игровая гимнастика) Тема: «Полька парами»</p> <p>№15 (тематическое) (на свежем воздухе) Тема: «Игры с мячом»</p>	<p align="center">2 неделя</p> <p>№16-17 (тренировочное) Тема: «Лазанье»</p> <p>№18 (игровое) (на свежем воздухе) Тема: «Скакалка»</p>	<p align="center">3 неделя</p> <p>№19 (игровой стретчинг) Тема: «Кораблик»</p> <p>№20(интегрированное)</p> <p>Тема: «Давайте познакомимся»</p> <p>№21 (тематическое) (на свежем воздухе) Тема: «Действия с мячом»</p>	<p align="center">4 неделя</p> <p>№22 (тренировочное) Тема: «Тренажеры»</p> <p>№23 (интегрированное)</p> <p>Тема: «Вместе с папой, вместе с мамой»</p> <p>№24 (тематическое) (на свежем воздухе) Тема: «Действия с мячом с мячом»</p>

Виды детской деятельности

<p>Вводная часть</p>	<p>Строевые упражнения: строевые команды при шаге на месте переступанием; строевой шаг на месте; походный шаг в передвижении. Музыкально-подвижная игра «Круг и кружочки». Игровое упражнение «Стань первым»– ходьба по площадке с выполнением заданий: на носках, высоко поднимая колени, приставными шагами со сменой деятельности на сигнал, между предметами, по два. Легкий бег в колонне. Спокойная ходьба. Ритмические движения под музыку. Игровое упражнение – ходьба по площадке с выполнением заданий: на носках, высоко поднимая колени, приставными шагами со сменой деятельности на сигнал, между предметами, по два. Легкий бег в колонне с выбрасыванием прямых ног вперед. Спокойная ходьба. Пробежка со средней скоростью вокруг здания детского сада. Обычная ходьба в колонне друг за другом с различными заданиями для рук. Подскоки.</p>			
<p>ОРУ</p>	<p>без предметов</p>	<p>со скакалкой</p>	<p>без предметов</p>	<p>с гимнастическими роликами</p>
<p>Основные движения</p>	<p>- Игропластика: специальные упражнения для развития гибкости в образных и игровых двигательных действиях и заданиях</p> <p>-Ходьба в колонне в разном темпе с мячом в руках, переключивание мяча из одной руки в другую; ходьба по узкой дорожке с подбрасыванием мяча и ловлей его; прыжки с мячом, зажатым между колен.</p> <p>-Бросание мяча вверх и ловля, отбивание от пола и бег за мячом; обегание катящегося мяча по мере его движения; ведение мяча ногами.</p>	<p>- Ходьба по наклонной доске + лазанье по гимнастической стенке перекрестной координацией с переходом на соседний пролет и спрыгивание на мат с последней рейки.</p> <p>-Легкий бег по наклонной доске + лазанье по гимнастической стенке перекрестной координацией с переходом на соседний пролет и спуск по наклонной доске на высоких четвереньках.</p> <p>Прыжки через длинный шнур (качающийся и неподвижный)</p> <p>-Игра «Рыбак и рыбка»; Игровое упражнение «Удочка»; прыжки через короткую скакалку</p>	<p>-игровые упражнения стретчинга: «Мышата», «Веточка», «Листочки на ветру», «Орешек», «Муравей», «Кораблик», «Лягушка»</p> <p>Игровые упражнения с мячом:</p> <p>- передача мяча в парах разными способами (снизу, от груди, от плеч);</p> <p>- ведение мяча на месте и в движении</p> <p>Игровые упражнения с мячом:</p> <p>- броски мяча вверх и ловля двумя руками;</p> <p>- броски о землю и ловля двумя руками</p>	<p>- Игра «Найди на ощупь» (Детям предлагается пощупать свою ногу, руку, чтобы почувствовать твердые кости внутри. Предлагается сравнить руки и ноги – что длиннее и толще).</p> <p>- Игра «Что сгибается и разгибается?» (Детям предлагается рассмотреть свои руки, согнуть и разогнуть пальцы).</p> <p>Игровое упражнение на полосе препятствий:</p> <p>-ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием предметов;</p> <p>-спрыгивание в обруч;</p> <p>-подлезание под дугами;</p> <p>Игровое упражнение на полосе препятствий:</p> <p>-прыжки с продвижением вперед через предметы;</p> <p>-ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони;</p> <p>-пробежки парами с одной</p>

				стороны зала на другую; - Комплекс упражнений с гимнастическими роликами; - Массаж рук и ног с помощью мячей – массажеров; - Дыхательные упражнения - Работа на сложных тренажерах: велотренажер, батут, беговая дорожка, твист, силовые тренажеры; - Дыхательные упражнения «Хлопушка», «Вертушка» (через 8 минут смена подгрупп)
Подвижная игра	Игра «Кто быстрее добежит до флажка»	Игра «Медведи и пчелы»	Игра «Гонка мяча по кругу»	Игра «Стройся в колонну»
Малоподвижная игра	«Делай так»	«Узнай по голосу»	-	-

Ноябрь

Задачи	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить детей строиться в шеренгу и выполнять повороты направо, налево по команде; разучить ритмический танец «Полька тройками»; комплекс упражнений ритмической гимнастики; принимать правильное исходное положение при выполнении имитационных упражнений игрового стретчинга, с использованием музыкального сопровождения; преодолевать препятствия в прямом и обратном направлении; дать представление о значении осанки для здоровья человека; закрепить умение правильно сидеть, стоять, ходить, лежать; воспитывать желание следить за своей осанкой; 2. Упражнять детей в умении выполнять хлопки и удары ногами на сильные и слабые доли такта музыки; в ходьбе, беге, прыжках и равновесии; ползании и бросании мяча; прыжках через скакалку, передаче мяча разными способами; 3. Закрепить музыкально – подвижную игру «Круг - кружочки», стараться выразить в движении характер музыки; навыки ходьбы и бега в разных направлениях; 4. Обращать внимание на красоту ритмичных движений; 5. Развивать умение ориентироваться в зале; музыкальную и двигательную память; физические способности детей; силу рук, ног, координацию движений. 6. Формировать умение бегать в разном темпе со сменой направления движения; 7. Укреплять здоровье детей, используя природные факторы; укреплять осанку, содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания. 8. Способствовать формированию правильной осанки, воздействовать через имитационные упражнения на все группы мышц и
---------------	---

	суставы, повысить эластичность связок.			
	<p>1 неделя №25-26 (танцевально – игровая гимнастика) Тема: «Полька тройками»</p> <p>№27 (игровое) (на свежем воздухе) Тема: «Мы – веселые ребята»</p>	<p>2 неделя №28-29 (тренировочное) Тема: «Упражнения с мячом и скакалкой»</p> <p>№30 (игровое) (на свежем воздухе) Тема: «Мы – веселые ребята»</p>	<p>3 неделя №31 (игровой стретчинг) Тема: «Зяц - огородник»</p> <p>Раздел 2 «Рюкзачок готовится в поход»</p> <p>№32(интегрированное)</p> <p>Тема: «Здравствуй, Рюкзачок!»</p> <p>№33 (сюжетно - игровое) (на свежем воздухе) Тема: «Мы - спортсмены»</p>	<p>4 неделя №34 (тренировочное) Тема: «Тренажеры»</p> <p>№35 (интегрированное) Тема: «О туризме и туристах»</p> <p>№36 (тематическое) (на свежем воздухе) Тема: «Баскетбол»</p>

Виды детской деятельности

Вводная часть	Строевые упражнения: строевые команды при шаге на месте переступанием; строевой шаг на месте; походный шаг в передвижении. Музыкально-подвижная игра «Круг и кружочки». Игра «Ель – елка - елочка»: ходьба и бег в разном темпе с преодолением препятствий, со сменой направления движения (по сигналу); ходьба с восстановлением дыхания. Ритмическая гимнастика – разминка. Разные виды ходьбы: простой шаг с оттягиванием носка (руки на поясе), на носках (руки в стороны), на пятках (руки за головой), ходьба с высоким подниманием колен. Дети перестраиваются в шахматном порядке и встают на коврики.			
ОРУ	без предметов (под музыку)	без предметов (под музыку)	без предметов	с гимнастическими роликами
Основные движения	<p>-Танцевально – ритмическая гимнастика «Полька тройками»</p> <p>- Игропластика: специальные упражнения для развития гибкости в образных и игровых двигательных действиях и заданиях</p> <p>-Эстафеты «Кто быстрее перенесет предметы»,</p>	<p>- Ходьба по шнуру приставными шагами (прямо, боком) с мешочком на голове;</p> <p>- ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кочки;</p> <p>- ползание по-пластунски с порой рук о скамейку.</p> <p>- Ходьба по кругу и бег в чередовании (1 мин.);</p> <p>- прыжки через скакалку;</p> <p>- подбрасывание мяча вверх и</p>	<p>- Игровые упражнения стретчинга: «Куница», «Горка», «Орешек», «Змея», «Паук»</p> <p>-Упражнения на полосе препятствий</p> <p>- ходьба по гимнастическому бревну и спрыгивание с него в обруч; ходьба по рукоходу.</p> <p>- Прыжки из обруча в обруч (расположены</p>	<p>Игровое упражнение «Один – двое» - ходьба в колонне по одному и парами по сигналу, с сохранением темпа движения и правильного положения туловища.</p> <p>Игровое упражнение «Прыгни и повернись» - дети прыгают на месте на двух ногах под счет, на 4-е в прыжке делают поворот направо или налево и стараются принять правильное и.п.</p>

	<p>«Попрыгунчики» -Игровое упражнение «У кого больше предметов» - на внимание; «Найди свой кубик» -Игровое упражнение «Юла» - на быстроту движений; «Цапля»</p>	<p>ловля двумя руками. -Игровое упражнение «У кого больше предметов» - на внимание; «Найди свой кубик» -Игровое упражнение «Юла» - на быстроту движений; «Цапля»</p>	<p>зигзагообразно); лазанье по гимнастическим снарядам</p>	<p>- Массаж рук и ног с помощью мячей – массажеров; - Дыхательные упражнения - Работа на сложных тренажерах: велотренажер, батут, беговая дорожка, твист, силовые тренажеры; -Дыхательные упражнения «Хлопушка», «Вертушка» (через 8 минут смена подгрупп) - Перебрасывание мяча в парах двумя руками от груди; -ведение мяча правой и левой рукой, забрасывая мяч в кольцо; -подбрасывание и ловля мяча - Ведение мяча правой и левой рукой с продвижением вперед и забрасыванием в кольцо; -бег в парах на скорость</p>
Подвижная игра	Игра «Мы – веселые ребята»	Игра «Передача мяча»	Игра «Мы – веселые ребята»	Игра «Ходим в шляпах»
Малоподвижная игра	-	-	«Найди свое место»	«Солнышки и дождик»

Декабрь

Задачи	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить детей ходьбе на лыжах скользящим шагом; разучить ритмичный танец «На большом воздушном шаре»; музыкально-подвижную игру «Займи место»; принимать правильное исходное положение при выполнении имитационных упражнений игрового стретчинга, с использованием музыкального сопровождения; познакомить детей с органами дыхания; учить прислушиваться к своему организму; комплекс упражнений на разных тренажерах, выполняя их точно и в заданном темпе; 2. Закрепить ритмичный танец «Полька тройками»; правила и способы по уходу за своим телом; 3.Развивать у детей понимание значения и необходимости гигиенических процедур; 4. Упражнять детей в ходьбе с разными построениями; в выполнении различных заданий с мячом, в ползании, прыжках, беге; 5. Обращать внимание на красоту ритмичных движений; развивать умение красиво двигаться под музыку; стимулировать детское творчество и импровизацию под музыку. 6. Формировать правильную осанку и стопу. 7. Воспитывать целеустремленность, желание преодолевать трудности; чувство ответственного отношения к своему здоровью;
---------------	--

	<p>желание соблюдать нормы гигиены, следить за чистотой своего тела, одежды, окружающей среды 8. Укреплять здоровье детей, используя природные факторы; осанку, содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания; способствовать тренировке силы, выносливости, координации движений. Воздействовать через имитационные упражнения на все группы мышц и суставы, повысить эластичность связок;</p>			
	<p>1 неделя №37-38 (танцевально - игровая гимнастика) Тема: «На большом воздушном шаре» №39 (тематическое) (на свежем воздухе) Тема: «Лыжи»</p>	<p>2 неделя №40-41 (тренировочное) Тема: «Тренировка спортсменов» №42 (тематическое) (на свежем воздухе) Тема: «Лыжи»</p>	<p>3 неделя №43 (игровой стретчинг) Тема: «Откуда у тигра полоски» №44 (интегрированное) Тема: «Путешествуем по карте» №45 (тематическое) (на свежем воздухе) Тема: «Лыжи»</p>	<p>4 неделя №46 (тренировочное) Тема: «Тренажеры» № 47 (интегрированное, в форме игры - путешествия) Тема: «Где мы были, что мы видели» №48 (тематическое) (на свежем воздухе) Тема: «Лыжи»</p>
Виды детской деятельности				
Вводная часть	<p>Ритмический танец «Полька тройками»: повтор предыдущего занятия. Креативная гимнастика. Музыкально-творческая игра «Займи место». Игровое упражнение «Белые медведи» - Ходьба в разных построениях, в колонне по одному, по два, с произвольными движениями рук. Легкий бег со сгибанием ног в коленях; с захлестыванием голени назад; с преодолением препятствий. Спокойная ходьба. Дети раскладывают лыжи на снегу: положить лыжи справа от себя, встать на лыжи. Упражнение «Пружинка» - приседание, стоя на месте. Упражнение «Скольжение на лыжах» - скольжение на одной ноге с продвижением вперед и назад</p>			
ОРУ	с мячами (под музыку)	с гантелями	без предметов	диск «Здоровье»
Основные движения	<p>- Игропластика. Комплекс упражнений: «Винтик», «Часики-ходики», «Журавль», «Улитка», «Мост», «Лягушка», «Крестик».</p> <p>- Ходьба по лыжне широким скользящим шагом, энергично размахивая руками.</p>	<p>- Прыжки на батуте - ходьба по ребристой доске, массажным дорожкам + прыжки из обруча в обруч, подпрыгивание вверх с разбега с целью достать до колокольчика + пролезание в тоннель. - Игра «Кто дальше прыгнет» - с использованием гимнастического мата с</p>	<p>- Игровые упражнения стретчинга: «Кошка», «Змея» «Носорог», «Качели», «Рыбка» Ходьба на лыжах между флажками Ходьба на лыжах до флажка в быстром темпе Игра «Лошадки» - дети легко бегут, прихлопывая лыжами</p>	<p>- ходьба по ребристой доске, массажным дорожкам + прыжки из обруча в обруч, подпрыгивание вверх с разбега с целью достать до колокольчика + пролезание в тоннель. - ползание на четвереньках по полу за мячом в быстром темпе, толкая мяч головой впереди себя + метание малого мяча</p>

	<p>Упражнения на лыжах: -Игровое упражнение «Кто сделает меньше шагов» - скользящий шаг до ориентира -Игровое упражнение «Идите за мной» - ходьба на лыжах за взрослым в любом направлении Свободное скольжение</p>	<p>разметкой. - ползание на четвереньках по полу за мячом в быстром темпе, толкая мяч головой впереди себя + метание малого мяча вдаль и бег за ним. Игра «Чей прыжок длиннее» - Ходьба по лыжне широким скользящим шагом, энергично размахивая руками. Упражнения на лыжах: -Игровое упражнение «Кто сделает меньше шагов» - скользящий шаг до ориентира -Игровое упражнение «Идите за мной» - ходьба на лыжах за взрослым в любом направлении Свободное скольжение</p>	<p>по снегу.</p>	<p>вдаль и бег за ним. - Массаж рук и ног с помощью мячей – массажеров; ходьба по массажным дорожкам; - Дыхательные упражнения «Платочек». - Работа на сложных тренажерах: велотренажер, батут, беговая дорожка, твист, силовые тренажеры; -Дыхательные упражнения «Паровоз», «Платочек» (через 8 минут смена подгрупп)</p>
Подвижная игра	Игра «Кто дольше проскользит»	Игра «Зайцы и волк»	Игра «Западня»	Игра «Предметы гигиены»
Малоподвижная игра	«Снежная карусель»	«Снежная карусель»	«Найди свое место»	-

Январь

Задачи	<p>1. Разучить ритмический танец «Ванька - встанька»; комплекс ритмической гимнастики; музыкально-подвижную игру «День - ночь»; разучить комплекс упражнений на разных тренажерах, выполняя их точно и в заданном темпе; учить поворотам переступанием; принимать правильное исходное положение при выполнении имитационных упражнений игрового стретчинга, с использованием музыкального сопровождения; познакомить детей с работой и назначением органов пищеварения; учить правильно ухаживать за зубами; 2. Упражнять детей в умении находить свое место в шеренге, колонне, кругу по звуковому сигналу; в разных видах ходьбы и бега, в умении сохранять равновесие; в ползании, прокатывании мяча, прыжках; в метании предмета в цель; в метании мешочка вдаль правой и левой рукой; в прыжках с мешочком, зажатым между колен; в беге из разных стартовых положений; в ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине;</p>
---------------	---

	<p>3. Закрепить навык широкого скользящего шага;</p> <p>4. Формировать детей представления о правильном режиме дня и пользе его соблюдения для здоровья;</p> <p>5. Развивать музыкальную и двигательную память; умение импровизировать под музыку и согласовывать движения с музыкой; самосознание, формировать ценности здорового образа жизни;</p> <p>6. Воспитывать чувство ответственного отношения к своему здоровью; творческую активность.</p> <p>7. Укреплять здоровье детей, используя природные факторы; укреплять осанку, мышцы спины; воздействовать через имитационные упражнения на все группы мышц и суставы, повысить эластичность связок.</p>			
	<p>1 неделя №49-50 (танцевально – игровая гимнастика) Тема: «Ванька - встанька»</p> <p>№51 (тематическое) (на свежем воздухе) Тема: «Лыжи»</p>	<p>2 неделя №52-53 (тренировочное) Тема: «Бегаем, прыгаем и прокатываем»</p> <p>№54 (тематическое) (на свежем воздухе) Тема: «Лыжи»</p>	<p>3 неделя №55 (игровой стретчинг) Тема: «Серая звездочка»</p> <p>Раздел 3 «Здоровье в рюкзаке»</p> <p>№56 (интегрированное) Тема: «Я и мое здоровье»</p> <p>№57 (тематическое) (на свежем воздухе) Тема: «Лыжи»</p>	<p>4 неделя №58 (тренировочное) Тема: «Тренажеры»</p> <p>№59 (интегрированное) Тема: «Охраняй здоровье в походе»</p> <p>№60 (тематическое) (на свежем воздухе) Тема: «Лыжи»</p>
Виды детской деятельности				
Вводная часть	<p>Строевые упражнения. Упражнения типа задания в ходьбе и беге по звуковому сигналу. Ходьба и бег врассыпную. Под удар бубна – принять упор присев, а под погремушку – встать на носки руки вверх. Музыкально-подвижная игра «День - ночь» (Две команды стоят на середине площадки спиной друг к другу на расстоянии 1,5-2 м. Одна команда – день, другая – ночь).</p> <p>Разминка под музыку: медленная ходьба с постепенным ускорением темпа; на носках, пятках, в полуприседе, на внешней стороне стопы; легкий бег в чередовании с галопом правым и левым боком; обычная ходьба в колонне по одному в сочетании с дыхательными упражнениями.</p> <p>Спокойная ходьба по лыжне широким шагом с энергичной работой рук. Упражнение «Пружинки». Подпрыгивание на лыжах.</p>			
ОРУ	без предметов	без предметов	без предметов	с маленькими мячами
Основные движения	<p>-Креативная гимнастика. Импровизация движений под любую музыку.</p> <p>Упражнения на лыжах: - Игра «Поменяй флажок» - дети делятся на две команды и каждый</p>	<p>- Стоя спиной к гимнастической скамейке, сделать поворот кругом; пробежать по гимнастической скамейке до середины, сделать поворот вокруг себя и продолжить бег дальше; спрыгнуть в конце в обруч;</p>	<p>Игровые упражнения стретчинга: «Лягушка», «Пчелка», «Ящерица», «Паук», «Бабочка», «Маятник»</p> <p>Ходьба по лыжне скользящим шагом 20 м.</p>	<p>- метание мешочка вдаль правой и левой рукой; прыжки с мешочком, зажатым между колен.</p> <p>- бег из разных стартовых положений;</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине</p>

	участник должен пройти до флажка на лыжах, поменять его на другой флажок и передать следующему ребенку в своей команде.	<p>-ползание по гимнастической скамейке с опорой на кисти и колени; бег змейкой между кеглями;</p> <p>-прыжки с обручем в руках , прокручивая как скакалку.</p> <p>- прокатывание обручей друг другу и по одному бег за обручем, стараясь поймать его до того, как он упадет;</p> <p>-прокатывание набивных мячей под дугами и бег за ними;</p> <p>-перебрасывание мячей друг другу снизу, из-за головы.</p> <p>-Игра «Поменяй флажок» - дети делятся на две команды и каждый участник должен пройти до флажка на лыжах, поменять его на другой флажок и передать следующему ребенку в своей команде</p>	<p>- Игра «Не задень предмет» - дети идут в спокойном темпе на лыжах между предметами, стараясь их не задеть.</p> <p>- Игра «Попади в цель» - дети, во время ходьбы на лыжах, метают снежки в цель любой рукой.</p>	<p>- Работа на сложных тренажерах: велотренажер, батут, беговая дорожка, твист, силовые тренажеры;</p> <p>-Дыхательные упражнения «Паровоз», «Платочек» (через 8 минут смена подгрупп)</p> <p>Ходьба по лыжне скользящим шагом 20 м.</p> <p>- Игра «Не задень предмет» - дети идут в спокойном темпе на лыжах между предметами, стараясь их не задеть.</p> <p>- Игра «Попади в цель» - дети, во время ходьбы на лыжах, метают снежки в цель любой рукой.</p>
Подвижная игра	Игра «Кто быстрее повернется»	Игра «Автомобилисты»	Игра «Лягушки на болоте»	Игра «Перестрелки с мячами»
Малоподвижная игра	-	«Найди, где спрятано»	-	«Солнышко и дождик»
Февраль				
Задачи	<p>1. Учить детей принимать правильное исходное положение при выполнении имитационных упражнений игрового стретчинга, с использованием музыкального сопровождения; уверенным действиям с мячом; музыкально-подвижную игру «Дети и медведь»; комплекс ритмической гимнастики; учить уверенно выполнять движения в заданном темпе, под музыку; правильно ухаживать за своим телом;</p> <p>2. Упражнять детей в умении находить свое место в кругу; в выполнении ходьбы с увеличением темпа, перехода на бег и обратно;</p> <p>3. Закрепить навыки скольжения на лыжах; передвижения на лыжах скользящим шагом; способствовать овладению чувством</p>			

	<p>ритмичной ходьбы на лыжах; танцевально – ритмическую гимнастику «Ванька - Встанька»;</p> <p>4. Совершенствовать навыки в ходьбе, беге в различных направлениях; навыки в прыжках разными способами, в ходьбе по гимнастической скамейке с предметами;</p> <p>5. Развивать музыкальную и двигательную память; силу рук и ног, ловкость, быстроту реакции на сигнал, умение ориентироваться в пространстве; понимание значения и необходимости гигиенических процедур; формировать способность оценивать качество выполнения движений;</p> <p>6. Воспитывать интерес к различным, доступным детям видам двигательной деятельности;</p> <p>7. Укреплять здоровье детей, используя природные факторы; правильную осанку и стопу; мышцы спины; воздействовать через имитационные упражнения на все группы мышц и суставы, повысить эластичность связок; осанку, дыхательную систему; способствовать тренировке силы, выносливости, координации движений становлению у детей ценностей здорового образа жизни: занятия спортом очень полезны для здоровья человека.</p>			
	<p>1 неделя</p> <p>№61-62 (танцевально – игровая гимнастика) Тема: «Дети и медведь»</p> <p>№63 (тематическое) (на свежем воздухе) Тема: «Лыжи»</p>	<p>2 неделя</p> <p>№64-65 (тренировочное) Тема: «Тренировка спортсменов»</p> <p>№66 (тематическое) (на свежем воздухе) Тема: «Лыжи»</p>	<p>3 неделя</p> <p>№67 (игровой стретчинг) Тема: «Маленький лягушонок»</p> <p>№68 (интегрированное) Тема: «Скорая помощь юному путешественнику»</p> <p>№69 (тематическое) (на свежем воздухе) Тема: «Лыжи»</p>	<p>4 неделя</p> <p>№70 (тренировочное) Тема: «Тренажеры»</p> <p>№71 (интегрированное) Тема: «Народная мудрость – юным туристам»</p> <p>№72 (тематическое) (на свежем воздухе) Тема: «Лыжи»</p>
Виды детской деятельности				
Вводная часть	<p>Строевые упражнения: «Быстро по местам» - Перестроения и размыкание в разных построениях. Музыкально-подвижная игра «Дети и медведь». Ходьба в колонне друг за другом по одному разными способами: на носках, «гусиным шагом», приставными шагами, на внутренней стороне стопы, со сменой положения рук и направления. Легкий бег с высоким подниманием колен под музыкальное сопровождение. Разные виды ходьбы: простой шаг с оттягиванием носка (руки на поясе), на носках (руки за головой), на пятках (руки за спиной сложить полочкой); с высоким подниманием колен. Легкий бег, руки на поясе. Дети перестраиваются в шахматном порядке и встают на коврики. Комплекс упражнений ритмической гимнастики под музыку. Дыхательные упражнения.</p> <p>Пробежка без лыж. Упражнения на лыжах: «Петушки машут крыльями»: стоя на лыжах, дети поднимают и опускают руки.</p> <p>«Пружинка»: поочередное приседание с подъемом ноги при выпрямлении туловища. Боковые шаги на лыжах 5-10 раз.</p> <p>Повороты переступанием</p>			
ОРУ	без предметов	без предметов	без предметов	с мячами фитболами

Основные движения	<p>Игропластика. «Игра по станциям»: Укрепи животик. Из положения лежа на спине поднимание согнутых ног 8-10 раз. Лежа на спине, ноги согнуты в коленях. Наклонить колени вправо, влево по 4 раза. Из положения лежа на спине, руки вверх – сесть 8-10 раз. «Укрепи спинку» Лежа на животе, руки вверх – прогнуться 8-10 раз. «Отдых» Ходьба по кругу с правильной осанкой под музыкальное сопровождение.</p> <p>Игровое упражнение на внимание и ловкость «Поменяй флажки»; «Будь внимательным» Игры «Попади в цель»</p>	<p>- прыжки с продвижением вперед через гимнастическую скамейку боком с опорой на кисти рук; -ползание по-пластунски; -прыжки в длину с разбега с приземлением на гимнастический мат; -ходьба с мешочком на голове приставным шагом. - прыжки в длину с места; -ходьба с мешочком на голове по гимнастической скамейке вперед – ноги врозь вместе до мягких модулей -подлезание под рейки боком, не касаясь пола руками.</p> <p>Игровое упражнение на внимание и ловкость «Поменяй флажки»; «Будь внимательным» Игры «Попади в цель»; «Идите ко мне»</p>	<p>Игровые упражнения стретчинга: «Лягушонок», «Рак», «Горка», «Лисичка», «Ящерица», «Лошадка»</p> <p>- Игровое упражнение «Поезд» - ходьба в колонне друг за другом с остановками по сигналу. - Игровое упражнение «Догони меня» - ходьба за направляющим в быстром темпе.</p>	<p>«Мы гибкие», «Мы ловкие», «Мы быстрые», «Мы сильные», «Мы прыгучие» Игра «Достань до колокольчика» С разбега подпрыгнуть вверх и постараться руками достать до колокольчика.</p> <p>- Комплекс упражнений на мячах - фитболах; самомассаж рук и ног. - Работа на сложных тренажерах: велотренажер, батут, беговая дорожка, твист, силовые тренажеры; -Дыхательные упражнения «Паровоз», «Платочек» (через 8 минут смена подгрупп) - Игровое упражнение «Поезд» - ходьба в колонне друг за другом с остановками по сигналу. - Игровое упражнение «Догони меня» - ходьба за направляющим в быстром темпе</p>
Подвижная игра	Игра «Идите ко мне»	Игра «Парные перебежки»	Игра «Веселые лягушата»	Игра «Два Мороза»
Малоподвижная игра	-	-	-	-
Март				
Задачи	<p>1. Учить детей разнообразно и уверенно действовать с мячом; принимать правильное исходное положение при выполнении имитационных упражнений игрового стретчинга, с использованием музыкального сопровождения; осуществлять контроль за дыханием. Разучить танцевально – ритмическую гимнастику «Белочка»; музыкально-подвижную игру «Нам не страшен серый волк»; комплекс упражнений с тренажерами;</p> <p>2. Познакомить детей со способами закаливания организма летом, правилами закаливания и пребывания летом на улице и в</p>			

	<p>водоемах.</p> <p>3.Упражнять детей в умении выполнять вертикальное и горизонтальное равновесие на одной ноге с опорой и без нее;</p> <p>4.Развивать музыкальную и двигательную память; двигательные импровизации под музыку, через креативную гимнастику; положительные эмоции и дружелюбие;</p> <p>5.Совершенствовать навыки бросания мяча вверх и ловля его; технику бега в разных направлениях; повысить уровень произвольности движений; умение ориентироваться в пространстве;</p> <p>6.Формировать навыки подбрасывания и ловли мяча одной рукой, ведение мяча;</p> <p>7.Воспитывать желание закаляться.</p> <p>8.Укреплять здоровье детей, используя природные факторы; укреплять осанку и стопу. Воздействовать через имитационные упражнения на все группы мышц и суставы, повысить эластичность связок; Способствовать формированию правильной осанки.</p>			
	<p>1 неделя №73-74 (танцевально игровая гимнастика) Тема: «Белочка»</p> <p>№75 (игровое) (на свежем воздухе) Тема: «Поиграем с мячом»</p>	<p>2 неделя №76-77 (игровое) Тема: «Перестрелки с мячом»</p> <p>№78 (игровое) (на свежем воздухе) Тема: «Поиграем с мячом»</p>	<p>3 неделя №79 (игровой стретчинг) Тема: «Утенок Крик»</p> <p>Раздел 4 «Веселый Рюкзачок занимается физкультурой»</p> <p>№ 80 (интегрированное) Тема: «Готовимся к дальним дорогам»</p> <p>№81 (тематическое) (на свежем воздухе) Тема: «Метаем, ловим мяч»</p>	<p>4 неделя №82 (тренировочное) Тема: «Тренажеры»</p> <p>№83 (интегрированное в форме квест - игры) Тема: «Игры Веселого Рюкзачка»</p> <p>№84 (тематическое) (на свежем воздухе) Тема: «Метаем, ловим мяч»</p>
Виды детской деятельности				
Вводная часть	<p>Акробатические упражнения: «Вороны» - вертикальное и горизонтальное равновесие на одной ноге с опорой и без нее;</p> <p>Музыкально-подвижная игра «Нам не страшен серый волк». Ходьба друг за другом по площадке. Легкий бег. Свободное размещение детей на площадке с мячами. Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках (руки к плечам), на внешней стороне стопы (руки на поясе); легкий бег на носках в разных направлениях; высоко поднимая колени; оббегая предметы в разном темпе; бег спиной вперед с сохранением темпа и равновесия; ходьба с восстановлением дыхания. Игровое упражнение «Один - двое». Легкий бег в колонне по одному и парами с ускорением. Бег спиной вперед, с сохранением равновесия и направления. Непрерывный бег. Ходьба в спокойном темпе. Комплекс упражнений ритмической гимнастики под музыку. Дыхательные упражнения.</p>			
ОРУ	без предметов	с мячом	без предметов	с мячами - фитболами
Основные	- Креативная гимнастика	- Игровое упражнение	- Игровые упражнения	Игра «Туча и солнечные

<p>движения</p>	<p>«Делай как я, делай лучше меня». Показ любых движений за ведущим.</p> <p>- Упражнения с мячами – броски вверх и ловля двумя руками; свободная игра на площадке.</p> <p>- игровое упражнение «Поймай мяч в воздухе»; «Обеги мяч»</p> <p>- игровое упражнение «Догони мяч»; «Ударь по мячу и догони»</p>	<p>«Вперед с мячом», «Весело играй, мяч не теряй».</p> <p>- Игровое упражнение «Не давай мяч», «Задержи мяч»</p> <p>- Упражнения с мячами – броски вверх и ловля двумя руками; свободная игра на площадке.</p> <p>- игровое упражнение «Поймай мяч в воздухе»; «Обеги мяч»</p> <p>- игровое упражнение «Догони мяч»; «Ударь по мячу и догони»</p>	<p>стретчинга: «Ходьба», «Бабочка», «Змея», «Велосипед», «Птица», «Кошка», «Веточка», «Рыбка»</p> <p>- Игра-эстафета «Попади в обруч» - метание мешочков в обруч с расстояния 2 м.</p> <p>- игровое упражнение «Отрази мяч» - стоя в кругу (водящий подбрасывает мяч вверх и называет имя ребенка, который должен подбежать и поймать мяч).</p>	<p>лучики» - дети вставляют в шорты желтые или оранжевые ленточки – лучики, а водящий – «тучка» их догоняет и вытаскивает лучики.</p> <p>Игра «Плавание в шлюпках» - дети делятся на две команды, и, надев спасательные круги, доползают «крабиком» до буйка (конуса), а обратно возвращаются бегом.</p> <p>- Комплекс упражнений на мячах - фитболах; самомассаж рук и ног.</p> <p>- Работа на сложных тренажерах: велотренажер, батут, беговая дорожка, твист, силовые тренажеры;</p> <p>- Дыхательные упражнения «Паровоз», «Платочек»</p> <p>- Игра-эстафета «Попади в обруч» - метание мешочков в обруч с расстояния 2 м.</p> <p>- игровое упражнение «Отрази мяч» - стоя в кругу (водящий подбрасывает мяч вверх и называет имя ребенка, который должен подбежать и поймать мяч).</p> <p>(через 8 минут смена подгрупп)</p>
<p>Подвижная игра</p>	<p>Игра «Встречные перебежки»</p>	<p>Игра «Перестрелки с мячом»</p>	<p>Игра «Караси и щука»</p>	<p>Игра «Строим палатку»</p>
<p>Малоподвижная</p>	<p>-</p>	<p>«Угадай, кто позвал»</p>	<p>-</p>	<p>-</p>

игра				
Апрель				
Задачи	<p>1.Разучить танцевально – ритмическую гимнастику «Белочка»; комплекс ОРУ с мячом, добиваясь естественности, легкости и правильности выполнения всех движений; комплекс упражнений с тренажерами; комплекс упражнений с элементами акробатики, четко принимая и.п.;</p> <p>2.Упражнять детей в умении выполнять вертикальное и горизонтальное равновесие на одной ноге с опорой и без нее; в разных видах ходьбы, бега, прыжков, подбрасывании и ловли мяча; в прыжках разными способами и прокатывании набивного мяча;</p> <p>3.Развивать музыкальную и двигательную память; двигательные импровизации под музыку, через креативную гимнастику;</p> <p>4. Закрепить музыкально-подвижную игру «Нам не страшен серый волк»;</p> <p>5. Укреплять здоровье детей, используя природные факторы; укреплять осанку, мышечную силу через образные и игровые двигательные действия и задания; воздействовать через имитационные упражнения на все группы мышц и суставы, повысить эластичность связок; Воздействовать через имитационные упражнения на все группы мышц и суставы, повысить эластичность связок.</p>			
	<p>1 неделя №85-86 (танцевально – игровая гимнастика) Тема: «Белочка»</p> <p>№87 (тренировочное) (на свежем воздухе) Тема: «Прыгаем и скачем»</p>	<p>2 неделя №88-89 (тренировочное) Тема: «Набивной мяч»</p> <p>№90 (тренировочное) (на свежем воздухе) Тема: «Прыгаем и скачем»</p>	<p>3 неделя №91 (игровой стретчинг) Тема: «Близко и далеко»</p> <p>№ 92 (интегрированное) Тема: «Занимательная физкультура»</p> <p>№93 (тренировочное) (на свежем воздухе) Тема: «Прыгаем и скачем»</p>	<p>4 неделя №94 (тренировочное) Тема: «Тренажеры»</p> <p>№ 95 (интегрированное) Тема: «Пора в путь дорогу»</p> <p>№96 (тренировочное) (на свежем воздухе) Тема: «Прыгаем и скачем»</p>
Виды детской деятельности				
Вводная часть	<p>Акробатические упражнения: «Вороны» - вертикальное и горизонтальное равновесие на одной ноге с опорой и без нее;</p> <p>Музыкально-подвижная игра «Нам не страшен серый волк». Ходьба и бег в колонне по одному и обход по залу, с обеганием кеглей, на носках, пятках, полуприседе. Разные виды ходьбы: простой шаг с оттягиванием носка (руки на поясе), на носках (руки в стороны), на пятках (руки за головой). Ходьба с высоким подниманием колен. Дети перестраиваются в шахматном порядке и встают на коврики. Игра «Для чего это нужно». Комплекс упражнений ритмической гимнастики под музыку. Дыхательные упражнения.</p>			
ОРУ	без предметов	без предметов	без предметов	с обручами
Основные движения	Креативная гимнастика «Делай как я, делай лучше меня». Показ любых	- Игровое упражнение «Прокати мяч» - прокатывание набивного	- Игровые упражнения стретчинга: «Ходьба», «Кошка», «Лошадка»,	- Игровое упражнение «Самый меткий» - Дети метают малые мячи в обруч, лежащий на полу.

	<p>движений за ведущим.</p> <ul style="list-style-type: none"> - прыжки с продвижением вперед с зажатыми между стоп мячами; подбрасывание и ловля мяча двумя руками после отскока от земли. Отбивание мяча одной рукой. - бег как лошадки с палкой по всей площадке; прыжки через палку с места двумя ногами; через палки. 	<p>мяча по узкой дорожке и бег за ним; прыжки на двух ногах по узкой дорожке; перебрасывание мяча в парах снизу, из-за головы.</p> <ul style="list-style-type: none"> - прокатывание набивного мяча вдаль прыжки в высоту с разбега - прыжки с продвижением вперед с зажатыми между стоп мячами; подбрасывание и ловля мяча двумя руками после отскока от земли. Отбивание мяча одной рукой. - бег, как лошадки с палкой по всей площадке; прыжки через палку с места двумя ногами; через палки. 	<p>«Змея», «Качели», «Бабочка», «Страус»</p> <ul style="list-style-type: none"> - прыжки с продвижением вперед с зажатыми между стоп мячами; подбрасывание и ловля мяча двумя руками после отскока от земли. Отбивание мяча одной рукой. - бег как лошадки с палкой по всей площадке; прыжки через палку с места двумя ногами; через палки. 	<p>Игровое упражнение «Зубная щетка» - дети встают в круг – это зубы, в центре – микробы; за кругом ребенок - зубная щетка.</p> <p>Игровое упражнение «Силачи»- дети соревнуются в перетягивании каната.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Комплекс упражнений с обручами; самомассаж рук и ног. - Работа на сложных тренажерах: велотренажер, батут, беговая дорожка, твист, силовые тренажеры; - Дыхательные упражнения «Паровоз», «Платочек» (через 8 минут смена подгрупп) - прыжки с продвижением вперед с зажатыми между стоп мячами; подбрасывание и ловля мяча двумя руками после отскока от земли. Отбивание мяча одной рукой. - бег как лошадки с палкой по всей площадке; прыжки через палку с места двумя ногами; через палки.
Подвижная игра	Игра «Встречные перебежки»	Игра «Тренировка спортсменов»	Игра «Ловля обезьян»	Игра «Ловишки с мячом»
Малоподвижная игра	«Пальчик»	«Ровным кругом»	«Кто ушел?»	«Кто ушел?»
Май				

Задачи	<p>1. Учить элементам игры в баскетбол - отрабатывать технику передачи и ведения мяча;</p> <p>2. Проверить навыки бега на скорость (10 м); в метании мешочков на дальность правой и левой рукой; навыки в метании набивного мяча двумя руками из-за головы стоя; гибкость позвоночника и умение держать равновесие в статической позе; навыки в беге на 30 м.; в прыжках в длину с места; умение лазать по гимнастической стенке перекрестной координацией; навыки ходьбы и бега в прямом направлении; выполнять прыжки через короткую скакалку; навыки владения мячом; ловкость в беге на 10 м между предметами в прямом и обратном направлении;</p> <p>3. Развивать физические способности детей в их полном объеме; ловкость, координацию, умение ориентироваться в пространстве, меткость; силу рук, гибкость, равновесие; скоростно – силовые качества; дружелюбие, умение общаться со сверстниками;</p> <p>4. Упражнять в выполнении ходьбы и бега в разных направлениях;</p> <p>5. Закрепить навыки в бросании и ловле мяча; в выполнении упражнений с обручем;</p> <p>6. Воспитывать самостоятельность и ответственность;</p> <p>7. Совершенствовать навыки передачи мяча разными способами; технику бега в парах и прыжков; движения со скакалкой;</p> <p>8. Укреплять здоровье детей, используя природные факторы.</p>			
	<p>1 неделя №97-98 (контрольно - проверочное) Тема: «Бег. Метание»; «Набивной мяч»</p> <p>№99 (контрольно - проверочное) (на свежем воздухе) Тема: «Бег. Прыжки в длину»</p>	<p>2 неделя №100-101 (контрольно - проверочное) Тема: «Лазанье. Прыжки через скакалку»; «Владение мячом. Ловкость»</p> <p>№102 (тематическое) (на свежем воздухе) Тема: «Поиграем в баскетбол»</p>	<p>3 неделя №103-104 (тренировочное) Тема: «Прыгаем, лазаем»</p> <p>№105 (тренировочное) (на свежем воздухе) Тема: «Прыжки со скакалкой»</p>	<p>4 неделя №106-107 (тренировочное) Тема: «Веселые забавы»</p> <p>№108 (тренировочное) (на свежем воздухе) Тема: «Догонялки»</p>
Виды детской деятельности				
Вводная часть	<p>Построение в колонну по одному: ходьба разными способами: на пятках, на носках, перекатом с пятки на носок, полуприседе; ходьба гимнастическим и скрестным шагом; бег с изменением темпа движения по сигналу, с высоким подниманием колен; ходьба в спокойном темпе с дыхательными упражнениями. Игра «Слушай сигнал».</p>			
ОРУ	без предметов	с мячом	с мячом	без предметов
Основные движения	<p>- Бег на дистанцию 10 м.;</p> <p>- Метание мешочков вдаль правой и левой рукой.</p> <p>- метание набивного мяча из-за головы двумя руками стоя;</p>	<p>- прыжки через скакалку;</p> <p>-лазанье по гимнастической стенке перекрестной координацией</p> <p>- Бег «змейкой» между предметами на время в</p>	<p>- прыжки в длину с места;</p> <p>лазанье по веревочной лестнице.</p> <p>- бег со скакалкой; прыжки из обруча в обруч.</p> <p>-прыжки через скакалку</p>	<p>игровые упражнения «Круговорот», «Не ошибись»</p> <p>- игровые упражнения «Догнать соперника», «Я - ведущий»</p> <p>Прыжки через короткую</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - тест на гибкость позвоночника; - тест на равновесие. - Бег на дистанцию 30 м.; - прыжки в длину с места 	<p>прямом и обратном направлении;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Владение мячом: -броски мяча вверх двумя руками и ловля; -броски мяча вниз об пол двумя руками и ловля; -отбивание мяча одной рукой несколько раз подряд <p>-игровое упражнение в парах «Поймай мяч в воздухе»</p> <ul style="list-style-type: none"> - игровое упражнение «Не отдавай мяч» 	<p>разными способами; прыжки вправо – влево от качающейся веревки.</p> <ul style="list-style-type: none"> - бег со скакалкой; прыжки на месте с поворотом вокруг себя по сигналу. 	<p>скакалку</p> <ul style="list-style-type: none"> -игровые упражнения «Догони мяч», «Толкни и догони» - игровые упражнения «Проведи мяч», «Подбрось и поймай»
Подвижная игра	Игра «Кто быстрее до флажка»	Игра «Передай мяч другому»	Игра «Пчелки»	Игра «Перемени предмет»
Малоподвижная игра	«Кто позвал»	«Ручеек»	«Ровным кругом»	-

2.8. Модель организации совместной деятельности педагога с воспитанниками

Формы организации	Особенности организации
Утренняя гимнастика	Ежедневно на открытом воздухе или в зале, длительность- 6 - 12 минут
Двигательная разминка во время перерыва между занятиями	Ежедневно в течение 5 минут
Динамические паузы во время ОД	Ежедневно, в зависимости от вида и содержания занятий
Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно, длительность 12-15 минут.
Индивидуальная работа по развитию движений на прогулке	Ежедневно во время прогулки, длительность- 12-15 мин
Оздоровительный бег	2 раза в неделю, подгруппами по 5- 7 человек во время утренней прогулки, длительность - 3-7 мин.
Гимнастика после дневного сна	Ежедневно по мере пробуждения и подъема детей, длительность - не более 10 мин.
ОД по физической культуре	3 раза в неделю (одно на воздухе). Длительность- 15- 30 минут
Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно, под руководством воспитателя, продолжительность зависит от индивидуальных особенностей
Упражнения с элементами спортивных игр (летний оздоровительный период, 3 раза в неделю)	15 -30 мин.
Физкультурно - спортивные праздники	2-3 раза в год
Физкультурный досуг	1 раз в месяц
Участие родителей в физкультурно-оздоровительных, массовых мероприятиях детского сада	Во время подготовки и проведения физкультурных досугов, праздников, недели здоровья, туристических походов, посещения открытых занятий
Неделя здоровья	3 раза в год

2.9. Организация развивающей предметно-пространственной среды

Предметно-пространственная среда (далее – ППС) должна отражать федеральную, региональную специфику, а также специфику ОО и включать:

-оформление помещений;

-оборудование;

-игрушки.

ППС должна отражать ценности, на которых строится программа воспитания, способствовать их принятию и раскрытию ребенком.

Среда включает знаки и символы государства, региона, города и организации.

Среда отражает региональные, этнографические, конфессиональные и другие особенности социокультурных условий, в которых находится организация.

Среда должна быть экологичной, природосообразной и безопасной.

Среда обеспечивает ребенку возможность общения, игры и совместной деятельности.

Отражает ценность семьи, людей разных поколений, радость общения с семьей.

Среда обеспечивает ребенку возможность познавательного развития, экспериментирования, освоения новых технологий, раскрывает красоту знаний, необходимость научного познания, формирует научную картину мира.

Среда обеспечивает ребенку возможность посильного труда, а также отражает ценности труда в жизни человека и государства (портреты членов семей воспитанников, героев труда, представителей профессий и пр.) Результаты труда ребенка могут быть отражены и сохранены в среде.

Среда обеспечивает ребенку возможности для укрепления здоровья, раскрывает смысл здорового образа жизни, физической культуры и спорта.

Среда предоставляет ребенку возможность погружения в культуру России, знакомства с особенностями региональной культурной традиции. Вся среда дошкольной организации должна быть гармоничной и эстетически привлекательной.

При выборе материалов и игрушек необходимо ориентироваться на продукцию отечественных и территориальных производителей. Игрушки, материалы и оборудование должны соответствовать возрастным задачам воспитания детей дошкольного возраста.

3. Организационный раздел программы

3.1. Психолого-педагогические условия реализации программы

Успешная реализация программы обеспечивается следующими психолого-педагогическими условиями:

- 1) признание детства как уникального периода в становлении человека, понимание неповторимости личности каждого ребёнка, принятие воспитанника таким, какой он есть, со всеми его индивидуальными проявлениями; проявление уважения к развивающейся личности, как высшей ценности, поддержка уверенности в собственных возможностях и способностях у каждого воспитанника;
- 2) решение образовательных задач с использованием как новых форм организации процесса образования (проектная деятельность, образовательная ситуация, образовательное событие, обогащенные игры детей в центрах активности, проблемно-обучающие ситуации в рамках интеграции образовательных областей и другое), так и традиционных (фронтальные, подгрупповые, индивидуальные занятия). При этом занятие рассматривается как дело, занимательное и интересное детям, развивающее их; деятельность, направленная на освоение детьми одной или нескольких образовательных областей, или их интеграцию с использованием разнообразных педагогически обоснованных форм и методов работы, выбор которых осуществляется педагогом;
- 3) обеспечение преемственности содержания и форм организации образовательного процесса в ДОО, в том числе дошкольного и начального общего уровней образования (опора на опыт детей, накопленный на предыдущих этапах развития, изменение форм и методов образовательной работы, ориентация на стратегический приоритет непрерывного образования - формирование умения учиться);
- 4) учёт специфики возрастного и индивидуального психофизического развития обучающихся (использование форм и методов, соответствующих возрастным особенностям детей; видов деятельности, специфических для каждого возрастного периода, социальной ситуации развития);
- 5) создание развивающей и эмоционально комфортной для ребёнка образовательной среды, способствующей эмоционально-ценностному, социально-личностному, познавательному, эстетическому развитию ребёнка и сохранению его индивидуальности, в которой ребёнок реализует право на свободу выбора деятельности, партнера, средств и прочее;

- 6) построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребёнка и учитывающего социальную ситуацию его развития;
- 7) индивидуализация образования (в том числе поддержка ребёнка, построение его образовательной траектории) и оптимизация работы с группой детей, основанные на результатах педагогической диагностики (мониторинга);
- 8) оказание ранней коррекционной помощи детям с ООП, в том числе с ОВЗ на основе специальных психолого-педагогических подходов, методов, способов общения и условий, способствующих получению ДО, социальному развитию этих детей, в том числе посредством организации инклюзивного образования;
- 9) совершенствование образовательной работы на основе результатов выявления запросов родительского и профессионального сообщества;
- 10) психологическая, педагогическая и методическая помощь и поддержка, консультирование родителей (законных представителей) в вопросах обучения, воспитания и развития детей, охраны и укрепления их здоровья;
- 11) вовлечение родителей (законных представителей) в процесс реализации образовательной программы и построение отношений сотрудничества в соответствии с образовательными потребностями и возможностями семьи обучающихся;
- 12) формирование и развитие профессиональной компетентности педагогов, психолого-педагогического просвещения родителей (законных представителей) обучающихся;
- 13) непрерывное психолого-педагогическое сопровождение участников образовательных отношений в процессе реализации Федеральной программы в ДОО, обеспечение вариативности его содержания, направлений и форм, согласно запросам родительского и профессионального сообществ;
- 14) взаимодействие с различными социальными институтами (сферы образования, культуры, физкультуры и спорта, другими социально-воспитательными субъектами открытой образовательной системы), использование форм и методов взаимодействия, востребованных современной педагогической практикой и семьей, участие всех сторон взаимодействия в совместной социально-значимой деятельности;
- 15) использование широких возможностей социальной среды, социума как дополнительного средства развития личности, совершенствования процесса её социализации;
- 16) предоставление информации о Федеральной программе семье, заинтересованным лицам, вовлеченным в образовательную деятельность, а также широкой общественности;
- 17) обеспечение возможностей для обсуждения Федеральной программы, поиска, использования материалов, обеспечивающих её реализацию, в том числе в информационной среде.

3.2. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды

РППС спортивных залов рассматривается как часть образовательной среды и фактор, обогащающий развитие детей. РППС выступает основой для разнообразной, разносторонне развивающей, содержательной и привлекательной для каждого ребёнка деятельности. РППС включает организованное пространство, материалы, оборудование, электронные образовательные ресурсы и средства обучения и воспитания, охраны и укрепления здоровья детей дошкольного возраста, материалы для организации самостоятельной творческой деятельности детей. РППС создает возможности для учёта особенностей, возможностей и интересов детей, коррекции недостатков их развития.

Наполняемость РППС спортивного зала способствует сохранению целостности образовательного процесса и включает все необходимое для реализации содержания каждого из направлений развития образования детей согласно ФГОС ДО.

РППС спортивного зала обеспечивает возможность реализации разных видов индивидуальной и коллективной деятельности: игровой, коммуникативной, познавательно-исследовательской, двигательной, продуктивной и прочее, в соответствии с потребностями каждого возрастного этапа детей, охраны и укрепления их здоровья.

В соответствии с ФГОС ДО РППС спортивного зала является содержательно насыщенной; трансформируемой; полифункциональной; доступной; безопасной.

РППС залов обеспечивает условия для эмоционального благополучия детей и комфортной работы педагогических и учебно-вспомогательных сотрудников.

3.3. Материально – техническое обеспечение

реализации программы

Для реализации программы в ДОУ имеется спортивный зал, спортивная площадка, необходимое оборудование и инвентарь.

№	Наименование
Материально-техническая база	
1	Комплект интерактивного оборудования (интерактивная доска Panasonic) (инв. № 41010401089)
2	Ноутбук Lenovo (инв. № 4101040417)
3	Колонки SVEN
4	Спортивное оборудование «Избушка на курьих ножках» (инв. № 2101066211)
5	Спортивный комплект «Лабиринт» (инв. № 2101066212)
6	Бревно(инв. № 2101066213)
7	Рукоход (инв. № 2101066214)
8	Шагоход (инв. № 2101066215)
Оборудование и инвентарь	
1	Баскетбольный щит с кольцом 80 х80; кольцо Ø - 40 см.
2	Гимнастическая скамья – 5 Дл – 250см; h – 25 см;шир. – 23 см – 1шт. Дл – 200см; h –30 см;шир. - 15 см – 1шт. Дл – 200см; h –30 см;шир. - 15 см – 1шт. Дл – 200 см; h – 40 см;шир. - 15 см – 1шт. Дл – 200см; h –35 см;шир. - 10 см – 1шт.
3	Доска деревянная 200X15 см - 1 шт. 200X20 см - 1 шт. 200X25 см - 1 шт.
4	Лестница ширина 40 см – 1 шт.
5	Ребристая доска 200X27 1 – шт. 150X20 1 – шт.
6	Щит-мишень Ø - 40см - 2 шт. 80 X 80 – 1 шт.
7	Стойка h -150см - 2шт
8	Мат – 2 шт.
9	Дуги шир. – 55 h - 55 – 2 шт.
10	Канат – 1 шт.
11	Набор кеглей – 4 шт.
12	Флажки 80 шт.
13	Корзины: большие - 3 шт.; средние - 2 шт.; маленькие -3шт.
14	Куб деревянный. 30X30 – 2 шт. 40X40 – 2 шт.
15	Шарики пластмассовые для бассейна D - 6,5 см -500 шт.
16	Пирамида 60х60х30х10 -1 шт.
17	Мягкий игровой набор «Перекасти поле» - Кольцо L101xD81x71 -1 шт.
18	Координационная дорожка «Зигзаг» 25х400 -1 шт.
19	Массажная дорожка универсальная

	160x38x4 -1 шт.
20	Мат со следочками/ручки – ножки – башмачки 204x122x2,5 -1 шт.
21	Вестибулярный тренажёр «Удавчик» L300xD 20 - 1 шт.
22	Куб поролоновый 40x40x40 - 1 шт.
23	Квадрат поролоновый (инв. № 2101061370) 40x40x10 - 1 шт.
24	Квадрат поролоновый 60x60x10 - 1 шт.
25	Квадрат поролоновый 80x80x10 - 1 шт.
26	Скакалка пластмассовая - 30 шт. Скакалка с деревянной ручкой - 26 шт.
27	Мяч: Ø – 16 см – 20 шт. Ø – 14 см – 25 шт. Ø – 7 см – 18 шт. Волейбольный мяч – 2 шт. Баскетбольный мяч 1 шт. Хоппы: Ø – 50 см – 4 шт. Ø – 40 см – 3 шт.

3.4. Примерный режим и распорядок дня в дошкольных группах

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Подготовительная к школе группа Утренняя гимнастика 8.25 -8.35 15 занятий по 30 мин.	Формирование целостной картины мира (ФЦКМ) 9.00-9.30 1.Физическая культура в помещении 10.20-10.50 2.Лепка/ аппликация 15.25-15.55	1.Развитие речи 9.00-9.30 2.Рисование 9.40 – 10.10 3.Физическая культура на воздухе 10.40 – 11.10 Татарский язык в режиме дня	1.Формирование элементарных математических представлений (ФЭМП) 9.00 – 9.30 2.МУЗЫКАЛЬНОЕ 10.00- 10.30 Родной язык в режиме дня Татарский язык в режиме дня	1. Развитие речи 9.00 – 9.30 2.МУЗЫКАЛЬНОЕ 9.40 – 10.10 Родной язык в режиме дня Конструктивно – модельная деятельность и поисково – исследовательская деятельность в режиме дня	1. Формирование элементарных математических представлений (ФЭМП) 9.00-9.30 2.Татарский язык 9.40-10.10 3.Физическая культура в помещении 10. 30 – 11.00 4.Рисование 15.25 – 15.55
Старшая группа Утренняя гимнастика 8.15-8.23 13 занятий по 20-25 мин.	1 МУЗЫКАЛЬНО Е 9.15 -9.40 Формирование целостной картины мира (ФЦКМ)9.55-10.15 2. Татарский язык 10.25 – 10.50	1.Развитие речи 8.55-9.20 2.Рисование 9.30 – 9.55 3. Физическая культура в помещении 10.05 - 10.30 Татарский язык в	1. МУЗЫКАЛЬНОЕ 9.00-9.25 2.Лепка/аппликация Формирование элементарных математических представлений (ФЭМП) 9.35-10.00	1.Формирование элементарных математических представлений (ФЭМП) / Татарский язык в режиме дня 9.00-9.25 / 9.35-9.55 2.Физическая культура на воздухе 10.25-10.55	1.Развитие речи 9.00-9.25 2. Физическая культура в помещении 9.35-9.55 Родной язык в режиме дня Конструктивно –

	Рисование 15.25 – 15.50	режиме дня		Родной язык в режиме дня	модельная деятельность и поисково – исследовательская деятельность в режиме дня 15.25 – 15.55
Средняя группа Утренняя гимнастика 8.07-8.13 10 занятий по 20 мин.	Формирование целостной картины мира (ФЦКМ) 8.50-9.10 1.Татарский язык 9.20 – 9.40 2. МУЗЫКАЛЬНОЕ 9.50-10.10 Родной язык в режиме дня	1.Физическая культура в помещении 9.00 - 9.20 Рисование 9.25-9.45	1. Развитие речи 9.00.-9.20 Родной язык в режиме дня 2.Физическая культура на прогулке 10.20-10.40 Лепка/аппликация 15.15 – 15.35	1.Физическая культура в помещении 9.00-9.20 2. Формирование математических представлений (ФЭМП) 9.30 -9.50 Татарский язык в режиме дня	1.МУЗЫКАЛЬНОЕ 9.00-9.20 Татарский язык в режиме дня
Младшая группа Утренняя гимнастика 8.00-8.05 10 занятий по 15 мин.	1.МУЗЫКАЛЬНОЕ 8.50-9.05 2.Формирование целостной картины мира (ФЦКМ) 9.10-9.25	1. Формирование элементарных математических представлений (ФЭМП)9.00-9.15 Родной язык в режиме дня 2. Физическая культура в помещении 9.50 – 10.05	1. Развитие речи 9.00-9.15 2. Физическая культура в помещении 9.35 – 9.50	Родной язык в режиме дня 1.Физическая культура на прогулке 10.00-10.15 2. Рисование 15.25 - 15.40	1.Лепка/аппликация 9.00 -9.15 Родной язык в режиме дня 2.МУЗЫКАЛЬНОЕ 10.00 – 10.15
Вторая группа раннего возраста 10 занятий по 10 мин.	Родной язык в режиме дня 1.РАЗВИТИЕ РЕЧИ 9.00-9.10/ 9.20-9.30 2.МУЗЫКАЛЬНОЕ 15.45-15.55	Родной язык в режиме дня 1. ЛЕПКА / Конструирование 9.00-9.10/ 9.20-9.30 2.Физическая культура в помещении 15.25-15.35	1. Ознакомление с предметным и социальным окружением / ФЭМП 9.00-9.10/ 9.20-9.30 2. Физическая культура в помещении 15.25-15.35 Родной язык в режиме дня	1.РИСОВАНИЕ 9.00-9.10/ 9.20-9.30 2.МУЗЫКАЛЬНОЕ15.45-15.55	1.РАЗВИТИЕ РЕЧИ / Художественная литература 9.00-9.10 / 9.20-9.30 2.Физическая культура в помещении 15.25-15.35
Первая группа раннего возраста 10 игр-занятий по 6-10 мин.	1.Расширение ориентировки в окружающем и развитие речи9.00-9.10/ 9.20-9.30 2. МУЗЫКАЛЬНОЕ 15.30-15.40	1.С дидактическим материалом 9.00-9.10/ 9.20-9.30 2. Развитие движений 15.30-15.40	1. Расширение ориентировки в окружающем и развитие речи 9.00-9.10 / 9.20-9.30 2.Со строительным материалом 15.30-15.40	1. С дидактическим материалом 9.00-9.10/ 9.20-9.30 2. МУЗЫКАЛЬНОЕ 15.30-15.40	1. Расширение ориентировки в окружающем и развитие речи 9.00-9.10 / 9.20-9.30 2.Развитие Движения 15.30-15.40

3.5. Перечень методических пособии

1. Аронова Е.Ю., Хашабова К. А Конспекты занятий, физические упражнения, подвижные игры (Серия «Здоровый образ жизни»).- М.: Школьная пресса, 2007.
2. Аронова Е.Ю., Хашабова К. А Физкультурно-оздоровительная работа с дошкольниками в детском саду и дома. Режим. Закаливание. Игры и упражнения. (Серия «Здоровый образ жизни»).- М.: Школьная пресса, 2007.
3. Волошина Л. Н., Курилова Т.В. Игры с элементами спорта для детей 3-4 лет. Программа играйте на здоровье и технология её приенения в ДОУ. – М.: Издательство «ГНОМ и Д», 2004.
4. Волошина Л. Н., Курилова Т.В. Играйте на здоровье! Программа и технология физического воспитания детей 3-7 лет. Б.: Изд-во Белый город. 2013.
5. Глазырина Л.Д., Овсянкина В.А. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста. М.: Владос, 2000.
6. Кенеман А.В. Детские подвижные игры народов СССР. - Москва «Просвещение». 1988.
7. Кенеман А.В. Физическая подготовка детей 5-6 лет к занятиям в школе.1980
8. Ковалько В.И. Азбука физкультминуток для дошкольников. Учебно-методическое пособие. – МОСКВА ВАКО 2010.
9. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физические упражнения и подвижные игры. Методическое пособие. – Москва «Издательство НЦ ЭНАС», 2005.
- 10.Литвинова М.Ф. Русские народные подвижные игры. Практическое пособие. – М.: Айрис-пресс, 2004.
- 11.Моргунова О. Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. Практическое пособие. – Воронеж: ТЦ «Учитель», 2005.
- 12.Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. — М.: Мозаика-Синтез, 2010.
- 13.Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа. Учебно-методический комплект к программе «От рождения до школы». – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2014.
- 14.Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа. Учебно-методический комплект к программе «От рождения до школы». – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2014.
- 15.Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа. Учебно-методический комплект к программе «От рождения до школы» – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2014.
- 16.Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа. Учебно-методический комплект к программе «От рождения до школы» – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2014.
- 17.Пензулаева Л. И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3-5 лет. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2001.
- 18.Подольская Е.И. Необычные физкультурные занятия для дошкольников. – Волгоград: Учитель, 2011.
- 19.Полотавцева Н.В., Гордова Н. А. Физическая культура в дошкольном детстве 3-4 года - М.: Просвещение, 2005.
- 20.Полотавцева Н.В., Гордова Н. А. Физическая культура в дошкольном детстве 4-5 года. - М.: Просвещение, 2005.
- 21.Полотавцева Н.В., Гордова Н. А. Физическая культура в дошкольном детстве 5-6 года. - М.: Просвещение, 2005.
- 22.Рунова М.А. Двигательная активность ребёнка в детском саду. Методическое пособие. – М.: Мозаика- синтез, 2004.
- 23.Тарасова Э.В. Триста шестьдесят пять игр для дошколят. Набережные челны 2009.

Перечень основных движений, подвижных игр и упражнений.*Младшая группа (3 - 4 года)***Основные движения**

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой. По кругу, змейкой (между предметами), в рассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом).

Упражнения в равновесии. Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), по доске, по гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30-35 см). Медленное кружение в обе стороны.

Бег. Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях, по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25-30 см, длина 5-6 м), по кругу, змейкой, в рассыпную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убежать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе, в течение 50-60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).

Катание, бросание, ловля, метание. Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50-60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5-5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1-1,5 м). Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см). Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2-3 раза подряд).

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола; пролезание в обруч; перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние 2-3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты 15-20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка; через линию, шнур, через 4-6 линий (поочередно через каждую); через предметы (высота 5 см); в длину с места через две линии (расстояние между ними 25-30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, в рассыпную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием.

Ритмическая гимнастика. Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Переключать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворачиваться (положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону. Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Сидя захватывать пальцами ног мешочки с песком. Ходить по палке, валику (диаметр 6-8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

Спортивные игры и упражнения

Катание на ледянках. Катать на ледянках друг друга;кататься с невысокой горки.

Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

Ходьба на лыжах. Ходить по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом;делать повороты на лыжах переступанием.

Катание на велосипеде. Кататься на трехколесном велосипеде по прямой,по кругу,споворотами направо, налево.

Подвижные игры

С **бегом.** «Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флажку!»,«Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках».

С **прыжками.** «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробышки и кот», «С кочкина кочку».

С **подлезанием и лазаньем.** «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики».

С **бросанием и ловлей.** «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю»,«Береги предмет».

На ориентировку в пространстве. «Найди свое место», «Угадай,кто и где кричит»,«Найди, что спрятано».

Татарские народные игры.«Тюбетейка»(Түбэтэй),«Собачка»(Маэмай),«Белый зайка»(Ак куянкай), «Солнышко и дождик» (Кояшһәмьяңгыр), «Катание мяча» (Туп тэгэрәтү) .

Средняя группа (4 - 5 лет)

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная,на носках,на пятках,на наружных сторонах стоп,ходьба свысоким подниманием колен, мелким и широким шагом, 308 приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), в рассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего.

Упражнения в равновесии. Ходьба между линиями(расстояние10–15см),по линии,поверевке (диаметр 1,5–3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20–25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5–6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

Бег. Бег обычный,на носках,с высоким подниманием колен,мелким и широким шагом.Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), в рассыпную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1–1,5 минуты. Бег на расстояние 40–60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5–6 секунд; к концу года).

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой(расстояние10м),между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).

Прыжки. Прыжки на месте на двух ногах(20прыжков2–3раза в чередовании с ходьбой),продвигаясь вперед (расстояние 2–3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно). Прыжки через линию, поочередно через 4–5 линий, расстояние между которыми 40–50 см. Прыжки через 2–3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5–10 см. Прыжки с высоты 20–25 см, в длину с места (не менее 70 см). Прыжки с короткой скакалкой.

Катание, бросание, ловля, метание. Прокатывание мячей,обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния

2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3–4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3,5–6,5 м), 309 в горизонтальную цель (с расстояния 2–2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5–2 м.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.

Ритмическая гимнастика. Выполнение знакомых, разученных ранее упражнений и циклических движений под музыку.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить их в стороны и опускать. Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); перекладывать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4–5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног.

Статические упражнения. Сохранять равновесие в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5–7 секунд).

Спортивные упражнения

Катание на санках. Скатываться на санках с горки, тормозить при спуске с нее, подниматься с санками на гору.

Скольжение. Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

Ходьба на лыжах. Передвигаться на лыжах по лыжне скользящим шагом. Выполнять повороты на месте (направо и налево) переступанием. Подниматься на склон прямо ступающим шагом, полулочкой (прямо и наискось).

Катание на велосипеде. Кататься на трехколесном и двухколесном велосипедах по прямой, по кругу. Выполнять повороты направо и налево.

Подвижные игры

С **бегом.** «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки».

С **прыжками.** «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается».

С **ползанием и лазаньем.** «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята».

С **бросанием и ловлей.** «Подбрось—поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку».

На ориентировку в пространстве, на внимание. «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки».

Народные игры. «У медведя во бору» и др.

Татарские народные игры. «Скок-перескок», «Карусель», «Овощи», «Цветные автомобили», «Гуси - гуси», «Кошка и мыши», «Серый волк» (Сорыбуре), «Хитрая лиса».

Игра-имитация. «Мы в автобусе»

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедро), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя.

Упражнения в равновесии. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5–3 см), по наклонной доске прямо и боком, 311 на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом), с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедро), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5–2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80–120 м (2–3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 м примерно за 5–5,5 секунды (к концу года — 30 м за 7,5–8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком, приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

Ползание и лазанье. Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3–4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (по 30–40 прыжков 2–3 раза) в чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 3–4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5–6 предметов — поочередно через каждый (высота 15–20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30–40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

Бросание, ловля, метание. Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4–6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5–6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). Метание предметов на дальность (не менее 5–9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3–4 м.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по трое; равнение 312 в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперед, в шеренге — на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.

Ритмическая гимнастика. Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед - вверх; поднимать руки вверх - назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы. Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены и касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову.

Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ноги к груди (группироваться).

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Переступать наместе, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; переключивать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке наносках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.

Спортивные упражнения

Катание на санках. Катать друг друга на санках, кататься с горки по двое. Выполнять повороты при спуске.

Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с разбега, приседая и вставая во время скольжения.

Ходьба на лыжах. Ходить на лыжах скользящим шагом. Выполнять повороты на месте и в движении. Подниматься на горку лесенкой, спускаться с нее в низкой стойке.

Катание на велосипеде и самокате. Самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой, выполнять повороты налево и направо. Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.

Спортивные игры

Городки. Бросать биты сбоку, занимая правильное исходное положение. Знать 3–4 фигуры. Выбивать городки с полукона (2–3 м) и кона (5–6 м).

Элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.

Бадминтон. Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем.

Элементы футбола. Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд.

Элементы хоккея. Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота. Прокатывать шайбу друг другу в парах.

Подвижные игры

С бегом. «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц».

С прыжками. «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы».

С лазаньем и ползанием. «Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье».

С метанием. «Охотники и зайцы», «Брось флажок», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо».

Эстафеты. «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «За-брось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнования. «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?».

Народные игры. «Гори, гори ясно!» и др.

Татарские народные игры. «Колечко», «Так, да и нет», «Маляр и краски», «Летели, летели», «Мәликә», «Лисички и курочки» (Төлкәһәмтавыклар), «Жмурки» (Күзбәйләу), «Скок-перескок» (Күчтем-күч), «Займи место» (Буш урын), «Продаем горшки» (Чүлмәксатыш), «Серый волк» (Сорыбүре), «Тимербай», «Воротики» (Чума үрдәк, чума каз), «Спутанные кони» (Тышаулыатлар), «Кто первый?», «Тюбетейка» (Түбәтәй).

Башкирские народные игры. «Липкие пеньки», «Юрта» (Тирмэ).

Чувашские народные игры. «Хищник в море», «Тили-рам?», «Рыбки», «Расходитесь» (Сирелер).

Подготовительная к школе группа (6 - 7 лет)

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений.

Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5–3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

Бег. Бег обычный, на носках, высоко поднимая колена, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2–3 минут. Бег со средней скоростью на 80–120 м (2–4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3–5 раз по 10 м. Бег на скорость: 30 м примерно за 6,5–7,5 секунды к концу года.

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35–50 см). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролета на пролет по диагонали.

Прыжки. Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3–4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5–6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. 315 Прыжки через 6–8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180–190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25–30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.

Бросание, ловля, метание. Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3–4 м), из положения, сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6–12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4–5 м), метание в движущуюся цель.

Групповые упражнения с переходами. Построение (самостоятельно) в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2–3). Расчет на «первый - второй» и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, шеренге, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

Ритмическая гимнастика. Красивое, грациозное выполнение физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать рук вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам. Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2—3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения

согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы). В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Из положения лежа на спине (закрепив ноги) переходить в положение сидя и снова в положение лежа. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; поочередно поднимать прямую ногу стоя, держась за опору.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Выставлять ногу вперед на носок скрестно: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг). Выполнять общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т. п.

Спортивные упражнения

Катание на санках. Во время спуска на санках с горки поднимать заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания (проехать в воротца, попасть снежком в цель, выполнить поворот). Участвовать в играх-эстафетах с санками.

Скольжение. Скользить с разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной ноге, с поворотом. Скользить с невысокой горки.

Ходьба на лыжах. Идти скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину. Ходить попеременным двухшажным ходом (с палками). Проходить на лыжах 600 м в среднем темпе. Выполнять повороты переступанием в движении. Подниматься на горку лесенкой, елочкой. Спускаться с горки в низкой и высокой стойке, тормозить.

Катание на велосипеде и самокате. Кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, змейкой; тормозить. Свободно кататься на самокате.

Игры на велосипеде. «Достань предмет», «Правила дорожного движения» и др.

Спортивные игры

Городки. Бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 4—5 фигур. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

Элементы баскетбола. Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т. п.) и с разных сторон.

Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаться в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

Элементы футбола. Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

Элементы хоккея (без коньков—на снегу, на траве). Вести шайбу клюшкой, неотрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадать шайбой в ворота, ударять по шайбе с места и после ведения.

Бадминтон. Перебрасывать волан на сторону партнера без сетки, через сетку (правильно держа ракетку). Свободно передвигаться по площадке во время игры.

Элементы настольного тенниса. Выполнять подготовительные упражнения с ракеткой и мячом: подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену (правильно держа ракетку).

Подвижные игры

С бегом. «Быстровозьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бериленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка».

С прыжками. «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».

С метанием и ловлей. «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом».

С ползанием и лазаньем. «Перелет птиц», «Ловля обезьян».

Эстафеты. «Веселые соревнования», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнования. «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?».

Народные игры. «Гори, гори ясно!», лапта.

Татарские народные игры. «Серый волк» (Сорыбуре), «Продаем горшки» (Чүлмәксатыш), «Скок-перескок» (Күчтем-күч), «Хлопушки» (Әбәкле), «Займи место» (Буш урын), «Ловишки» (Тотышлы), «Жмурки» (Күзбәйләу), «Перехватчики» (Куышу), «Тимербай», «Лисички и курочки» (Төлкәһәмтавыклар), «Кто дальше бросит?» (Кем ерагракыргыта), «Мяч по кругу» (Төенчек), «Спутанные кони» (Тышаулыатлар).

Башкирские народные игры. «Медный пень» (Бакырбукэн), «Палка-кидалка» (Сойоштаяк), «Стрелок» (Уксы)

Чувашские народные игры. «Бои петухов», «Воробьи и кошка», «Гуси-лебеди», «Иголка, нитка, узелок», «Простая лапта».

Удмуртские народные игры. «Баня», «Водяной», «Слепой баран», «Маша и Яша», «Ручеек», «Горячие табани», «Колечко», «Жмурки», «Лягушка», «С палочкой», «Лодыжки».

Мордовские народные игры. «Слепая старуха», «Сова», «Паук и мухи», «За капустой», «За ягодой», «В камушки» (Кевнянса), «В ворона», «В курочки», «Ключи от замка», «Круговой мяч» (Мяченькунсема, топ саналхсема)

Прочитано, пронумеровано и
скреплено печатью

Лист

Заведующий ДОУ
Г.Х. Гильмутдинова

